

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Тверской лицей»

  
\_\_\_\_\_ И. В. Мейстер  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «РАТИБОР»

\_\_\_\_\_ Р.Ю. Митряков  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года.

## Примерное меню обедов для обучающихся 1-11-х классов (для детей находящихся в трудной жизненной ситуации)

### Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2021год.

Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7- и старше лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7.80	48.02	15.94	552.25	0.30	1.00	-	22.25	53.03	95.43	37.03	2.68
294	Котлеты рубленые (из птицы)	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.80	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
309	Макаронны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00	-	0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>36,87</b>	<b>76,07</b>	<b>106,59</b>	<b>1287,57</b>	<b>0,87</b>	<b>96,80</b>	<b>13,80</b>	<b>93,29</b>	<b>174,69</b>	<b>331,12</b>	<b>123,27</b>	<b>10,73</b>

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	100	1.42	6.01	8.26	92.80	0.01	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.31
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/10	1.77/ 3.54	4.95/ 0.29	7.90/ 0.06	89.75/ 16.95	0.06/ 0.01	15.78/ 0.27	-/ 10.50	2.35/ 0.03	49.25/ 1.66	49.00/ 25.65	22.13/ 4.05	0.83/ 0.50
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
348	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0.70	0.04	24.86	103.32	0.01	0.54	-	0.74	145.44	19.71	15.80	0.43
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												1
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>21,26</b>	<b>32,51</b>	<b>87,82</b>	<b>744,92</b>	<b>0,63</b>	<b>45,03</b>	<b>10,50</b>	<b>7,08</b>	<b>313,91</b>	<b>415,30</b>	<b>129,58</b>	<b>7,32</b>