

«СОГЛАСОВАНО»

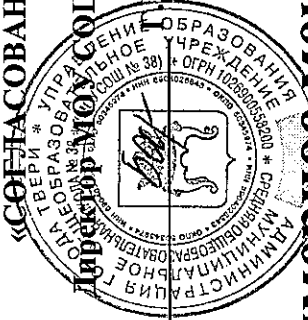
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ № 38

Директор ООО «РАТИБОР»

Г.Б. Бардашева

Г.Ю. Митряков



## **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	Порция (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)					Макроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А	В	Са	Р	К	Мg	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>96.90</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	Порция (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)					Макроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А	В	Са	Р	К	Мg	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 (шт.)	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>32.15</b>	<b>87.83</b>	<b>744.97</b>	<b>0.65</b>	<b>97.05</b>	<b>10.50</b>	<b>7.08</b>	<b>319.91</b>	<b>415.30</b>	<b>129.88</b>	<b>7.32</b>			

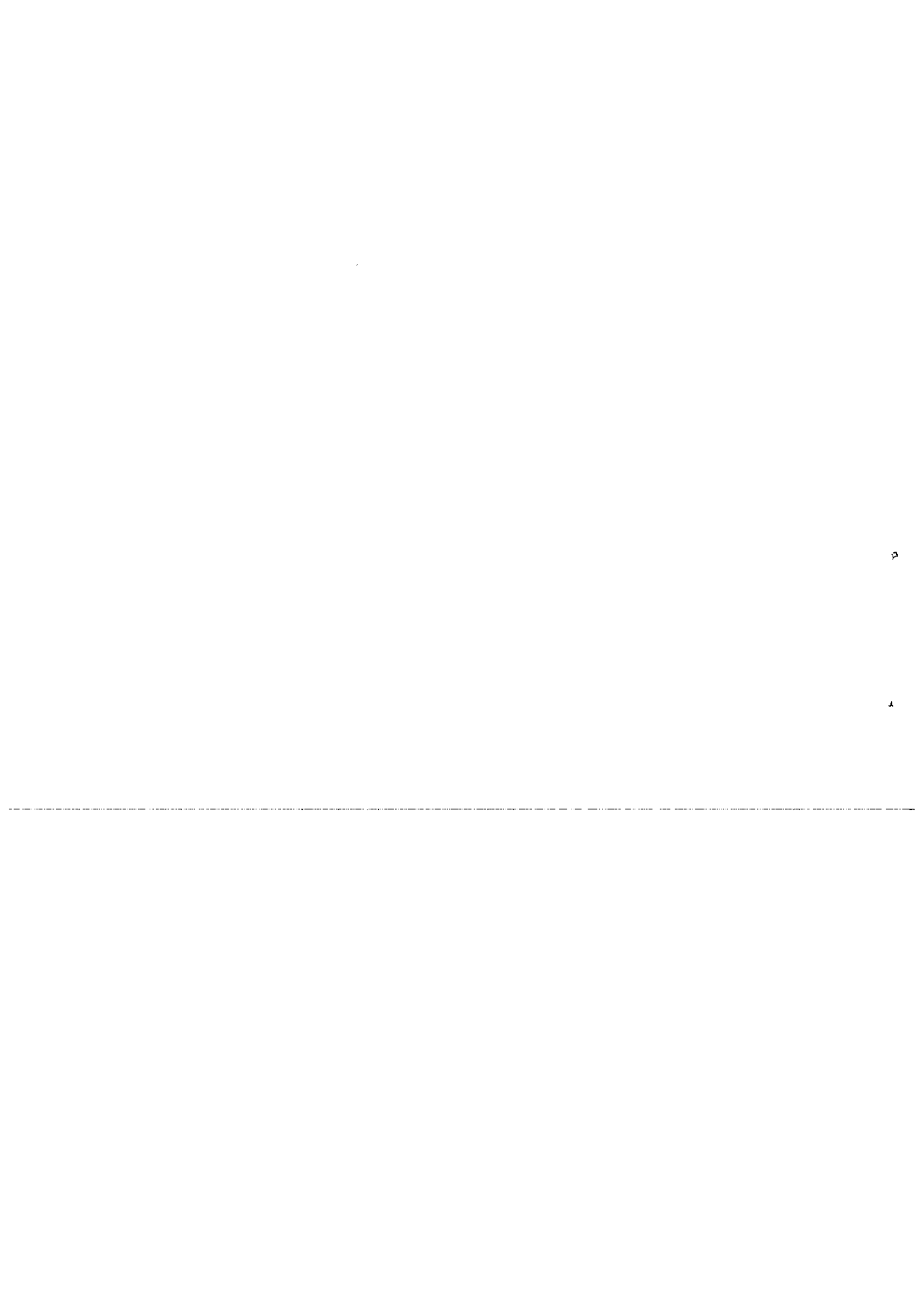


День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	В	Б	Ж	У	С	В	А	С	Са	Р	Мg	Ке
43	Салат из овощей	100	2.60	7.38	3.23	89.80	0.03	17.28	29.60	2.90	33.21	49.81	15.05
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17
250	Бефстроганов (говядина)	100 (50/50)	15.20	46.20	10.24	290.00	0.01	1.48	10.25	1.11	43.33	53.49	44.90
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00
	Соль йодированная	1											1
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>38.93</b>	<b>68.80</b>	<b>61.22</b>	<b>1066.82</b>	<b>0.69</b>	<b>27.94</b>	<b>50.55</b>	<b>7.45</b>	<b>177.68</b>	<b>502.55</b>	<b>270.42</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	В	Б	Ж	У	С	В	А	С	Са	Р	Мg	Ке
б/н	Икра кабачковая (производственная)	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	-	14.80	90.93	55.80	6.03
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	250	7.10	5.41	14.23	144.70	0.11	6.97	10.50	2.46	55.38	125.15	47.35
278	Тефтели (из птицы)	100 (70/30)	14.11	10.33	13.53	204.14	0.05	4.30	36.66	3.65	69.25	-	52.88
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61
345	Компот из ягод (клюква)	180	0.47	0.81	25.97	110.34	0.01	24.84	-	0.34	21.33	16.56	12.08
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00
	Соль йодированная	1											1
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>32.99</b>	<b>31.33</b>	<b>134.28</b>	<b>964.82</b>	<b>0.50</b>	<b>49.79</b>	<b>47.16</b>	<b>22.59</b>	<b>256.94</b>	<b>351.65</b>	<b>159.55</b>



День: пятница  
Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Составляющие (г)										Итого	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
47	Салат из квашеной капусты	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48	0.07/ 0.01	10.38/ 0.89	-	2.33/ 0.13	34.85/ 2.38	49.28/ 41.53	20.75/ 2.37	0.78/ 0.09
234	Котлета рыбная	100	12.93	8.20	15.70	187.51	-	0.64	9.33	4.87	71.86	137.46	41.50	1.46
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
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71	0.62
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												
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>24.22</b>	<b>25.11</b>	<b>109.95</b>	<b>701.16</b>	<b>0.52</b>	<b>42.00</b>	<b>9.33</b>	<b>27.81</b>	<b>268.23</b>	<b>151.25</b>	<b>69.90</b>	<b>6.90</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Составляющие (г)										Итого	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 10/3	5.22	5.60	7.02	113.06	0.04	11.21	13.71	2.41	46.70	71.75	36.30	1.32
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
309	Макаронны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
345	Компот из ягод (черная смородина замороженная)	180	0.47	0.81	25.97	110.34	0.01	24.84	-	0.34	21.33	16.56	12.08	0.63
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												
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>25.27</b>	<b>31.93</b>	<b>139.91</b>	<b>750.54</b>	<b>0.57</b>	<b>46.95</b>	<b>13.71</b>	<b>6.85</b>	<b>130.02</b>	<b>219.91</b>	<b>91.92</b>	<b>6.86</b>





День: вторник  
Неделя: вторая

47	Салат из квашеной капусты	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
290	Птица тушеная в соусе	100 (70/30)	8.87	18.01	2.81	128.00	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.8
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
348	Компот из плодов сухих (изюм и кураги)	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												
		600	15.01	58.94	234.85	1017.80	0.07	39.90	25.14	2.58	515.33	167.86	7.35	2.00

День: среда  
Неделя: вторая

б/н	Икра кабачковая (производственная)	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	-	14.80	90.93	55.80	6.03	0.73
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	5.13	5.28	9.21	115.20	0.08	10.65	10.50	2.36	36.05	74.93	33.65	0.99
268	Шницель (свинина нежирная)	100	35.00	6.85	14.20	364.44	0.46	4.62	2.70	4.50	39.42	181.63	57.07	1.92
	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
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71	0.62
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
		600	50.77	46.91	110.24	1017.80	0.07	39.90	25.14	2.58	515.33	167.86	7.35	2.00





