

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

«__» _____ 2021 года.

«__» _____ 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

№ рецептуры	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	Макароны 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												
ИТОГО:		860	36,87	76,07	106,59	1287,57	0,87	96,80	13,80	93,29	174,69	331,12	123,27	10,73

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептуры	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												
ИТОГО:		820	21,26	32,51	87,82	744,92	0,63	45,03	10,50	7,08	313,91	415,30	129,58	7,32

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	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
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	0.86
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
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	4.80
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
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												
ИТОГО:		860	38,63	69,60	128,22	1086,82	0,69	27,94	50,35	7,45	177,63	502,55	270,42	16,37

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	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
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
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	1.91
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	1.21
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
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	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												
ИТОГО:		860	32,39	31,33	134,28	964,82	0,50	40,79	47,16	22,39	256,93	351,65	159,55	7,20

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	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
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												
ИТОГО:		860	24,25	25,41	109,85	781,36	0,54	54,18	9,33	24,21	253,35	468,23	151,25	6,90

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	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 (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	Макароны 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 сморода 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												
ИТОГО:		820	23,27	31,75	88,91	750,54	0,52	40,95	13,71	5,05	130,02	339,31	121,32	6,83

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	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
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	0.83
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												
ИТОГО:		860	31,51	38,99	122,06	904,52	0,68	29,41	33,94	19,51	293,42	492,05	239,06	12,01

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	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
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												
ИТОГО:		860	50,72	26,31	113,28	1017,86	1,02	42,40	13,20	23,14	258,11	518,37	167,36	7,55

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	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 в нарезке (огурец св.)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
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/ 12.90	0.83/ 0.21
297	Фрикадельки (из птицы)	100	13.64	13.21	7.97	206.00	0.03	1.02	39.80	0.20	46.02	104.10	8.01	0.94
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
345	Компот из ягод (вишня зам.)	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												
ИТОГО:		860	28,10	26,96	109,80	802,88	0,44	46,81	50,30	4,16	155,30	379,45	110,33	5,83

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	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
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	0.86
96	Рассольник ленинградский с курицей	250/10	2.02/ 3.54	5.09/ 0.29	11.98/ 0.06	107.25/ 16.95	0.09/ 0.01	8.38/ 0.27	-/ 10.50	2.35/ 0.03	29.15/ 1.20	56.73/ 25.65	24.18/ 12.90	0.93/ 0.21
260	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	-	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
309	Макароны 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												
ИТОГО:		860	33,64	40,74	90,63	876,32	0,50	116,85	40,10	10,53	130,24	415,03	124,20	8,98