

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« _____ » _____ 20 _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЛИМАН»
_____ Митрякова А.И.

« _____ » _____ 20 _____

Основное меню обедов для дополнительной социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей с 1-4 классы

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.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,4	0,01	90,00		0,68	19,21	3,09	3,10	0,50
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
428	Булочка школьная	50	4,2	1,6	22,4	120,8	0,075	-	-	1,1	11,3	38,4	16,2	0,7
	Соль йодированная	1												1
	ИТОГО за прием пищи	450	12,91	4,15	67,68	361,3	0,32	90,64		16,38	73,61	144,99	53,0	4,14

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	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06	12,9	10,5	1,92	40,6	64,85	30,6	0,8
349	Компот из сухофруктов)	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
421	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	23,55	131	0,7	-	-	-	11,0	37,0	14,5	6,9
	Соль йодированная	1												1
	ИТОГО:	450	10,82	7,08	73,95	405,81	0,81	13,55	10,5	2,68	90,0	165,25	71,8	9,54

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	Мg	Fe

103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	5,69	2,56	14,03	111,55	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,7	1,1
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
б/н	Вафли	18	0,5	4,4	9,2	83,5	0,02	-	17,28	0,3	30,0	20,9	3,6	0,24
	Соль йодированная													1
ИТОГО:		418	7,73	7,5	52,53	324,89	0,17	8,47	27,78	1,89	82,06	160,41	55,6	2,98

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
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	200	6,38	4,38	11,39	119,2	0,09	5,63	10,50	1,97	44,54	105,25	40,46	1,94
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
б/н	Печенье сахарное	40	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		440	9,2	12,21	63,29	419,88	0,18	6,28	39,3	3,25	132,94	203,45	72,16	4,18

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
99/105	Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины)	180/20	1,3/ 3,9	3,8/ 2,4	7,7/ 0.15	76,2 39,2	0,05/ 0,005	7,47/ 0,45	-/ -	1,7/ 0,06	25,1/ 1,19	35,5/ 20,8	14,9/ 1,2	0,6/ 0,05
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	18,63	79,4	0,01	90,0	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
428	Булочка школьная	50	4,2	1,6	22,4	120,8	0,06	-	-	-	10,1	35,0	13,6	6,5

	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		450	11,4	8,44	56,68	357,6	0,17	97,92	-	2,72	64,79	136,76	42,76	8,89

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	Борщ на курином бульоне	200	4,9	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,7	55,34	31,67	1,1
346	Компот из апельсинов и мандарин	180	0,4	0,09	30,59	127,1	-	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
428	Булочка школьная	50	4,2	1,6	22,4	120,8	0,06	-	-	-	10,1	35,0	13,6	6,5
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		450	10,9	6,72	67,81	384,71	0,13	9,92	17,61	2,31	80,18	132,74	60,41	9,79

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	5,69	2,56	14,03	111,55	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,7	1,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
б/н	Печенье сахарное	30	0,63	5,52	11,5	104,4	0,03	-	21,6	0,39	37,5	26,1	4,5	0,3
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		430	8,3	8,55	62,13	377,47	0,18	7,53	32,1	2,32	100,46	169,21	64,9	3,24

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
99	Суп овощной (на курином бульоне)	200	4,8	4,28	7,38	93,15	0,07	8,57	10,5	1,91	29,08	65,07	29,5	0,83
342	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
421	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	23,55	131	0,7	-	-	-	11,0	37,0	14,5	6,9
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		450	10,22	7,18	60,23	353,99	0,82	10,17	10,5	2,33	67,58	161,87	61,3	9,37

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
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	133,29	0,06	12,89	10,5	1,92	40,6	64,85	30,6	0,87
349	Компот сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66		0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
б/н	Вафли	18	0,5	4,4	9,2	83,5	0,02	-	17,28	0,3	30,0	20,9	3,6	0,24
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		418	7,44	9,12	59,6	378,31	0,13	13,55	27,78	2,98	109	149,15	59,9	2,95

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

96	Рассольник «Ленинградский» на кур. б- не	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,5	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
388	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	18,63	79,4	0,01	90,00	-	0,60	19,2	3,06	3,06	0,50
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
428	Булочка школьная	50	4,2	1,6	22,4	120,8	0,06	-	-	-	10,1	35,0	13,6	6,5
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		450	11,35	6,6	58,47	344,95	0,19	96,97	10,5	2,87	63,02	151,49	58,9	9,19

0,17

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	12,91	4,15	67,68	361,3
2 день	10,82	7,08	73,95	405,81
3 день	7,73	7,5	52,53	324,89
4 день	9,2	12,21	63,29	419,88
5 день	11,4	8,44	56,68	357,6
6 день	10,9	6,72	67,81	384,71
7 день	8,3	8,55	62,13	377,47
8 день	10,22	7,18	60,23	353,99
9 день	7,44	9,12	59,6	378,31
10 день	11,35	6,6	58,47	344,95
Итого за весь период:	100,27	77,55	622,4	3708,91
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	10,0	7,8	62,2	370,9
<i>% от нормы</i>	35,8	28,3	54,1	45,5

Обед – 30-35% от нормы	30% - от нормы - 90.00, составит 27,9	30% - от нормы - 92.00, составит 27,6	30% - от нормы - 383.00, составит 114,9	30 - от нормы - 2720.00, составит 816,00
-------------------------------	---	---	---	--