

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ СОШ № 38
_____ Г.Б. Барлашева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ЛИМАН»
_____ / Митрякова А.И./

Основное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

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: 7-10 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 71 | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | - | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 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 |
| 255 | Печень «по-строгановски» | 90 | 13,09 | 15,10 | 2,59 | 198,90 | 0,02 | 0,83 | - | 2,35 | 19,63 | 138,7 | 19,82 | 2,75 |
| 304 | Рис отварной | | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 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: | | | 28,07 | 23,82 | 111,93 | 792,98 | 0,53 | 94,41 | | 18,41 | 102,71 | 362,84 | 92,96 | 7,86 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | - | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 4,96 | 4,25 | 13,8 | 113,29 | 0,06/ | 12,89 | 10,50 | 1,92 | 40,60 | 64,85 | 17,70 | 0,66 |
| 294 | Котлета рубленая (из мяса птицы) | 90 (50/40) | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,40 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,58 | 0,07 | 28,8 | 119,52 | 0,01 | 0,657 | - | 0,4 | 29,2 | 21,0 | 15,7 | 0,6 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 85,8 | 0,3 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 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: | | | 29,49 | 29,25 | 109,7 | 831,94 | 0,75 | 36,51 | 40,76 | 66,61 | 202,55 | 385,52 | 118,45 | 8,51 |

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 |
| б/н | Салат: помидор порционный | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | - | 10,5 | - | - | 8,4 | - | 12 | 0,52 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 200 | 2,15/ 3,54 | 2,27/ 0,29 | 13,97/ 0,06 | 94,60/ 16,95 | 0,09/ 0,01 | 6,60/ 0,27 | 10,5- | 1,14/ 0,03 | 23,36/ 1,2 | 54,06/ 25,65 | 21,82/ 12,9 | 0,90/ 0,21 |
| 256 | Мясо тушеное (свинина) | 100 (50/50) | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,01 | 1,33 | | | | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая (греча) | 150 | 8,68 | 9,72 | 38,70 | 276,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 16,20 | 203,93 | 135,83 | 5,57 |
| 342 | Компот из свеж. 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 | 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: | 740 | 29,35 | 41,87 | 101,05 | 914,54 | 0,59 | 20,3 | 10,5 | 2,64 | 85,86 | 382,04 | 249,7 | 14,55 |

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 |
| 55 | Салат из свеклы с соленым огурцом, | 60 | 0,8 | 3,5 | 3,9 | 51,1 | - | 1,9 | - | 1,7 | 16,4 | 21,5 | 10,2 | 0,6 |
| 84 | Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне | 200 | 2,84/ 3,54 | 4,09/ 0,29 | 11,33/ 0,06 | 102,20/ 16,95 | 0,08/ 0,01 | 5,36/ 0,27 | -/ 10,50 | 1,94/ 0,03 | 43,34/ 1,20 | 79,60/ 25,65 | 27,56/ 12,90 | 1,73/ 0,21 |
| 291 | Цлов из мяса птицы | 180 | 15,2 | 7,6 | 32,1 | 235,0 | 0,06 | 5,4 | 36,0 | 2,16 | 67,5 | 49,6 | 3,7 | 1,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,58 | 0,07 | 28,8 | 119,52 | 0,01 | 0,657 | - | 0,4 | 29,2 | 21,0 | 15,7 | 0,6 |
| 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 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, др.) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 770 | 26,96 | 17,11 | 107,97 | 691,97 | 0,46 | 23,59 | 48,66 | 5,31 | 177,14 | 273,95 | 90,8 | 8,82 |

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 | Мg | Fe |
| 47 | Салат из квашеной капусты или свежей белокоч. капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | - | 9,24 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 45 | | 60 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 36,24 | | 10,3 | | | | | | |
| 99/105 | Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины) | 200,0/40 | 1,44/7,9 | 4,21/4,7 | 8,55/0,3 | 84,68/78,4 | 0,06/0,01 | 8,30/0,89 | -/ | 1,86/0,13 | 27,88/2,38 | 39,42/41,53 | 16,60/2,37 | 0,62/0,09 |
| 234 | | Котлета рыбная | 90 | 11,63 | 7,38 | 14,13 | 120,00 | - | 0,57 | 8,39 | 4,38 | 64,67 | 154,64 | 37,35 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 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 | 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: | 770 | 29,25/29,01 | 25,49/24,39 | 89,1/87,93 | 671,35/656,17 | 0,49 | 129,81/128,22 | 8,39 | 17,19 | 200,86 | 426,61 | 118,34 | 6,02 |

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 | Мg | Fe |
| б/н | Салат из кабачковой икры | 60 | 1,6 | 4,3 | 8,7 | 80,28 | 0,01 | 2,8 | - | - | 54,6 | - | 10,86 | 0,4 |
| 81 | Борщ на кур. бульоне | 200 | 4,90 | 4,63 | 7,02 | 94,81 | 0,03 | 9,02 | 17,61 | 1,95 | 46,70 | 55,34 | 31,67 | 1,10 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 6,56 | 14,30 | 6,23 | 157,20 | 0,11 | - | - | 0,24 | 19,32 | 95,40 | 12,00 | 0,96 |
| 309 | Макаронные отварные | 150 | 5,60 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |
| 346 | Компот из апельсина и мандарин | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,59 | 127,1 | - | 0,9 | - | - | 14,18 | - | 5,14 | 0,95 |
| 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 |
| б/н | вафли | 15 | 0,42 | 3,68 | 7,65 | 69,58 | 0,02 | - | 14,4 | 0,26 | 25,0 | 17,4 | 3,0 | 0,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 705 | 21,68 | 32,05 | 94,64 | 744,6 | 0,47 | 15,62 | 17,61 | 3,96 | 125,75 | 293,49 | 104,07 | 7,01 |

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 |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,63 | 0,1 | 5,1 | 23,94 | 0,03 | 2,6 | | 0,2 | 14,39 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 200 | 2.15/ 3.54 | 2.27/ 0.29 | 13.97/ 0.06 | 94.60/ 16.95 | 0.09/ 0.01 | 6.60/ 0.27 | -/ 10.50 | 1.14/ 0.03 | 23.36/ 1.20 | 54.06/ 25.65 | 21.82/ 12.90 | 0.90/ 0.21 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 90(60/3) | 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 (гречка) | 150 | 8.68 | 9.72 | 38.70 | 276.75 | 0.21 | - | - | 0.61 | 16.20 | 203.93 | 135.83 | 5.57 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,58 | 0,07 | 28,8 | 119,52 | 0,01 | 0,657 | - | 0,4 | 29,2 | 21,0 | 15,7 | 0,6 |
| 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: | 730 | 28,05 | 31,62 | 111,42 | 779,96 | 0,64 | 10,66 | 33,94 | 3,57 | 126,62 | 472,58 | 238,53 | 10,79 |

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 |
| 47 | Салат из квашеной капусты или свежей белокоч. капусты | 60 | 1.02 | 3.00 | 5.07 | 51.42 | 0.01 | 11.89 | - | 9.24 | 31.35 | 20.37 | 9.61 | 0.40 |
| 45 | | 60 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 36,24 | | 10,3 | | | | | | |
| 99 | Суп овощной (на курином бульоне) со сметаной | 200 | 4,8 | 4,28 | 7,38 | 93,15 | 0,07 | 8,57 | 10,50 | 1,91 | 29,08 | 65,07 | 29,5 | 0,83 |
| 259 | Жаркое по-домашнему со свинойной | 200 | 14,08 | 33,68 | 18,8 | 437,7 | 0,1 | 7,72 | 2,6 | 0,4 | 40,1 | 5,07 | 50,8 | 4,9 |
| 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 | 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 |
| б/н | Сушки | 15 | 1,65 | 0,3 | 10,80 | 52,50 | | | | | | | | |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 705,0 | 25,29 | 42,56 | 85,53 | 842,81 | 0,45 | 29,78 | 13,1 | 12,41 | 137,23 | 188,91 | 118,81 | 8,61 |
| | | | 25,05 | 41,46 | 84,36 | 827,63 | | 28,19 | | | | | | |

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 |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,85 | 6,0 | 0,43 | 75,06 | 0,03 | 5,7 | - | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | 0,5 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне | 200/10 | 4,96 | 4,25 | 13,8 | 113,29 | 0,06 | 12,89 | 10,5 | 1,92 | 40,6 | 64,85 | 30,6 | 0,87 |
| 297 | Фрикадельки (птица) с соусом | 90 (60/30) | 12,27 | 11,89 | 7,18 | 185,40 | 0,03 | 0,91 | 35,82 | 0,18 | 41,41 | 93,69 | 12,97 | 0,84 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,58 | 0,07 | 28,8 | 119,52 | 0,01 | 0,657 | - | 0,4 | 29,2 | 21,0 | 15,7 | 0,6 |
| 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: | 740 | 25,91 | 28,74 | 108,87 | 823,17 | 0,42 | 20,16 | 46,32 | 6,28 | 149,68 | 346,79 | 108,91 | 4,42 |

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 |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60 | 1,56 | 6,2 | 13,5 | 115,8 | 0,02 | 10,37 | 17,76 | 1,74 | 19,93 | 29,89 | 9,03 | 0,52 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне | 200 | 5,15 | 4,36 | 9,64 | 102,75 | 0,08 | 6,97 | 10,50 | 1,91 | 24,52 | 71,03 | 32,24 | 0,95 |
| 278 | Тфтели из мяса птицы | 90 (50/40) | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,02 | 0,81 | - | 2,35 | 19,63 | 138,7 | 19,82 | 2,75 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,60 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |
| 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 | 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: | 730 | 30,64 | 28,99 | 91,41 | 761,2 | 0,45 | 97,78 | 28,26 | 8,37 | 107,74 | 360,85 | 106,87 | 7,92 |