

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



«УТВЕРЖДАЮ»



**Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов. В том числе
детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с
ограниченными возможностями здоровья.**

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года

Возрастная категория: 7-11

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей посещающих группу продлённого дня.

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.

Неделя первая Понедельник Бежецк

№ рецептуры	Приём пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,18	4,66	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
282	Оладьи из гов. печени с соусом 60/30	90	10,19	12,3	6,65	178,91	0,2	5,1	-	-	16,56	215,28	17,55	12,69
302	Рис отварной	150	3,61	4,33	37,53	203,55	0,03	-	-	0,28	1,37	60,65	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	40,76	88,2	0,001	96	-	0,76	19,08	3,07	3,06	0,54
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		720	19,97	22,18	101,48	618,91	0,471	105,76	0	3,52	84,95	423,16	80,41	17,26

Неделя первая вторник

№ рецептуры	Приём пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Ши из св. капусты с картофелем (на курином)	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	6,32	--	12,62	39,78	39,2	17,7	0,66
294	Котлета рубленая из птицы (60/30)с соусом	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,43	18,93	164,7	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	132,8	0,02	0,73	-	0,51	31,08	21,04	15,66	0,54
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		700	21,13	24,53	70,28	644,65	0,44	26,02	30,26	75,41	175,43	282,43	96,09	7,33

Неделя первая среда

№ рецептуры	Приём пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином)	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,001	6,6	-	-	23,2	54	21,8	0,8
256	Мясо тушеное (птица)(60/30)с соусом	90	13,68	15,64	2,3	202,5	0,28	0,18	-	-	19,8	137,44	22,6	1,49
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	16,02	203,9	135,8	4,57
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,001	0,72	-	-	12,6	3,96	4,5	4,72
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		700	25,11	24,71	83,49	667,64	0,552	7,5	0	1,15	85,42	462,9	199,7	13,44

Неделя первая четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) (на	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,06	8,3	-	1,88	27,78	39,42	16,6	0,62
234	Котлеты рыбные(60/40)	100	8,6	7	12,01	145	0,04	0,54	12,9	-	31,38	91,64	21,65	0,84
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,8	-	0,22	46,56	103,86	33,3	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		710	16,67	16,98	49,77	428,3	0,34	130,64	12,9	3,4	140,86	301,95	89,99	4,95

Неделя первая пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,07	6,7	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
291	Плов из мяса птицы	220	18,64	11,51	39,31	335,87	0,1	6,6	44	2,9	96	59,6	4,8	1,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		700	20,66	16,6	51,29	443,12	0,25	14,03	44	5,83	165,6	192,02	56,6	5,09

Неделя вторая понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,04	8,54	-	1,92	39,78	69,46	20,9	0,98
290	Птица тушеная в соусе(60/30)	90	13,68	15,64	2,3	202,5	0,23	0,61	50,4	0,99	14,57	56,99	71,1	0,63
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,02	0,73	-	0,51	31,08	21,04	15,66	0,54
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		700	24,83	25,57	70,37	622,34	0,41	9,88	50,4	4,93	105,29	248,26	143,78	5,13

Неделя вторая вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи с картофелем и капустой свежей на	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	12,62	-	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,11	-	-	0,24	19,32	95,4	12	0,96
294	Котлета куриная с соусом 60/30	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		700	21,14	25,08	79,67	563,78	0,37	130,78	0	3,6	130,84	288,22	75,89	5,04

Неделя вторая Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с вермешельюошной (на курином бульоне)	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,06	8,3	-	1,88	27,88	39,42	16,6	0,62
259	Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	220	15,46	37,08	20,84	481,48	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,001	0,72	-		12,6	3,96	4,5	4,72
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Соль йодированная		1												
ИТОГО:		700	19,79	40,64	73,57	755,67	0,431	17,52	2,86	3,12	102,98	129,98	98,5	12,81

Неделя вторая четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Борщ с картофелем и св. капустой на	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,18	4,66	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
294	Котлета рубленная из птицы с соусом(60/30)	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,23	0,61	50,49	0,99	14,57	56,99	71,1	0,63
302	Рис отварной	150	3,61	4,33	37,53	203,55	0,21	--	-	0,61	16,02	203,93	135,83	4,57
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Соль йодированная		1												
ИТОГО:		700	21,24	24,47	88,2	667,84	0,7	6	50,49	4,59	111,01	428,52	267,85	9,39

Неделя вторая пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник по-Ленинградски с куриным	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,06	8,3	-	1,88	27,88	39,42	16,6	0,62
278	Тефтели (мясо птицы)(50/40)	90	Пищевые	0,00	0,00	Энергет	0,04	1,29	30,53	0,5	27,5	38,77	15,72	4,59
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Соль йодированная		1												
ИТОГО:		700	8,13	9,69	67,23	395,22	0,23	109,59	30,53	4,65	96,58	182,39	71,88	8,74