

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



2025 года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «Тверской комбинат  
школьного и детского питания»  
Лавренова С.Е. Лавренова  
2025 года.

## Примерное меню обедов для обучающихся 5-11-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: 12-17

**Примерное меню обедов для обучающихся 5-11-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 рецептов 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 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,24	5,61	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
282	Оладьи из печени с соусом 60/30	90	10,19	12,3	6,65	178,91	0,22	5,57			16,56	215,28	17,55	12,69
302	Рис отварной	180	0,07	0,02	15,00	60,00	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												
<b>ИТОГО:</b>		800	17,53	18,92	82,25	505,01	0,551	107,18	0	3,52	84,95	423,16	80,41	17,26

Неделя первая      вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Ши из св. капусты с картофелем (на курином	300	2,12	5,94	9,48	107,7	0,06	7,59	--	12,62	39,78	39,2	17,7	0,66
294	Котлета рубленая из птицы (60/30)с соусом	90	Пищевые	0,00	0,00	Энергет	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
312	Картофельное пюре	180	3,70	5,34	22,74	164,7	0,16	21,81	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8	0,04	0,8	-	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													
<b>ИТОГО:</b>		800	6,48	11,36	64,22	405,2	0,49	31,01	30,26	75,41	175,43	282,43	96,09	7,33

Неделя первая      среда

№ 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
103	Суп картофельный с нсрмишью (на курином	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,002	7,29	-		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	180	Б	Ж	У	0,00	0,21		-	0,61	16,02	203,9	135,8	4,57
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,002	0,81	-		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												
<b>ИТОГО:</b>		800	17,07	19,21	51,13	459	0,554	8,28	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

102	Суп картофельный с бобовыми (горох) (на	300	6,59	6,32	19,84	177,90	0,06	8,3	-	1,88	27,78	39,42	16,6	0,62
234	Котлеты рыбные(60/40)	100	8,60	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:		810	18,87	19,08	56,38	487,6	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300	2,42	6,11	14,38	128,7	0,07	6,7	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
291	Шлов из мяса птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	0,3	7,2	44	2,9	96	59,6	4,8	1,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Хлеб ржаной	50	2,61	0,75	14,62	78,75	0,01	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		800	26,37	20,1	101,55	703,72	0,4	14,63	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 (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на	300	6,59	6,32	19,84	177,90	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
342	Компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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:		800	26,89	27,38	53,87	582,54	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи с картофелем и капустой свежей на	300	2,12	5,94	9,48	107,70	0,05	12,62	-	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	Наниток из шиповника	200	0,68	0,28	40,76	88,20	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:		800	22,17	27,06	89,42	618	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с вермешелью (на курином бульоне)	300	3,23	3,41	20,95	141,90	0,06	8,3	-	1,88	27,88	39,42	16,6	0,62
259	Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	250	17,57	42,14	23,68	547,14	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,72	-	-	12,6	3,96	4,5	4,72
б/н	Хлеб ржаной	50	2,61	0,75	14,62	78,75	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		800	23,41	46,3	59,25	767,79	0,231	17,52	2,86	2,86	98,38	112,58	91,9	12,59

Неделя вторая четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Борщ с картофелем и св. капустой	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,18	4,66	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
294	Котлета рубленая 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	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,21	--	-	0,61	16,02	203,93	135,83	4,57
342	Компот из свежих плодов	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:		800	17,92	21	42,77	441,9	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник по-Ленинградски на курином	300	2,42	6,11	14,38	128,70	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,072	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	111	-	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:		800	9,70	11,62	78,12	463,64	0,242	120,59	30,53	4,65	96,58	182,39	71,88	8,74