



УТВЕРЖДАЮ:
В.И.Сосновская.

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов.

Основание:

1. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 2)
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» 2020 год.

Сезон: осенне - зимний

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		
б/н	Икра кабачковая (призводственная)	60	1.64	4.31	8.73	80.28	0.02	2.81	-	8.88						
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	56.25	0.04	9.88	-	2.30						
250	Бефстроганов	80	12.16	36.96	8.19	232.00	0.01	1.18	8.20	0.89						
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61						
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51						
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54						
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	790,00	28.22	57.16	115.7	898.28	0.50	14.60	8.20	13.99	192.18	418.22	228.61	13.20		

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 свеклы с р/м	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	-	1.62						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12.50	1.77/4.28	4.95/3.68	7.90/-	89.75/50.14	0.06/0.02	15.78/-	-/-	2.35/0.10						
227	Рыба припущенная	80	12.45	5.98	0.67	106.18	0.06	0.61	35.64	0.35						
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18						
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.15	0.08	24.49	114.60	-	114.60	-	0.14						
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54						
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	790	26.16	24.26	80.44	673.80	0.55	153.14	35.64	5.54	153.22	435.46	124.87	6.13		

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
71	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
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)	80	13.95	13.41	13.02	228.80	0.16	0.72	11.04	54.64	47.82	61.60	17.76	2.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	25.74	-	2.57	83.18	60.21	30.98	1.12
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.56
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:	790.00	29.55	67.79	86.98	1109.30	0.79	130.40	11.04	81.08	233.97	319.68	119.21	9.64

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	Мg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
84	Борщ с картофелем, фасолью и мясом	250/12.50	3.56/ 4.28	5.12/ 3.68	14.17/ -	127.75/ 50.14	0.10/ 0.02	6.70/ -	-	2.43/ 0.10	54.18/ 2.07	99.50/ 43.24	34.45/ 5.06	1.73/ 5.06
291	Плов из мяса (птица)	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.15	6.03	4.95	0.57	46.35	196.27	54.04	1.97
345	Компот из ягод (клюква зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:	760.00	29.93	24.33	105.81	777.44	0.55	52.22	4.95	13.52	176.05	621.60	138.18	11.94

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	
70	Огурец солёный	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36	
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	80	10.34	6.56	12.56	150.01	-	0.51	7.46	3.90	57.49	137.46	33.20	1.17	
125	Картофель отварной	150	2.89	5.66	19.99	150.00	0.16	20.60	28.57	0.21	19.51	79.70	29.03	1.17	
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:	810.00	19.73	18.74	97.94	662.74	0.53	34.32	36.03	7.94	178.91	426.81	132.81	6.34	

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)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3	
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 12.50/5	1.60/ 0.13/ 4.25	4.86/ 0.75/ 0.35	8.56/ 0.18/ 0.08	91.25/ 8.10/ 20.34	0.03/ -/ 0.02	10.93/ 0.02/ 0.33	-/ 5.35/ 12.60	2.38/ 0.01/ 0.04	52.53/ 5.8/ 1.44	46.10/ -/ 30.78	23.13/ 0.45/ 15.48	1.10/ 0.01/ 0.26	
278	Тефтели (мясные)	80	9.58	11.35	9.35	180.36	0.15	1.08	14.03	0.62	33.00	67.35	21.76	3.75	
309	Макаронные отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12	
345	Компот из ягод (черная смородина, замороженная)	200	0.52	0.9	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:	800	25.70	27.58	96.66	751.50	0.55	42.90	33.41	5.26	151.13	298.80	125.36	9.33	

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	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
106	Суп рыбный	250	2.20	2.78	61.58	15.40	0.12	10.08	-	1.28	24.18	71.10	29.35	1.10
290	Птица тушеная в соусе	80	8.87	18.01	2.81	128.00	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
305	Рис припущенный	150	3.64	4.30	36.66	199.95	0.02	-	-	0.27	2.42	60.60	19.01	0.51
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02	-	-	0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	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:	790.00	19.68	29.33	157.87	637.17	0.46	22.5	23.44	12.06	120.54	312.67	100.17	5.34

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
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	12.38	0.79
99	Суп овощной	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
259	Жаркое по - домашнему	200	14.06	33.71	18.95	437.71	0.42	7.73	-	3.53	32.79	205.97	48.96	3.84
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	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:	760	20.76	43.56	86.91	841.64	0.78	22.83	-	8.79	139.80	384.07	121.15	8.18

День: четвертый
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	60	1.56	4.43	1.94	53.88	0.02	10.37	17.76	1.74	19.93	29.89	9.03	0.52	
96	Рассольник ленинградский с курицей	250/ 12.50	2.02/ 4.25	5.09/ 0.35	11.98/ 0.08	107.25/ 20.34	0.09/ 0.02	8.38/ 0.33	-/ 12.60	2.35/ 0.04	29.15/ 1.44	56.73/ 30.78	24.18/ 15.48	0.93/ 0.26	
260	Гуляш	80	11.64	13.43	2.31	176.80	0.02	0.74	-	2.09	17.45	123.32	17.62	2.45	
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 плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.56	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:			29.35	32.89	85.56	768.12	0.48	119.82	30.36	8.75	113.77	362.33	112.47	7.92	

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	
71	Овощи в нарезке (отурец св.)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3	
81	Борщ со сметаной	250/10	1.60/ 0.26	4.86/ 1.50	8.56/ 0.36	91.25/ 16.20	0.03/ -	10.93/ 0.04	-/ 10.70	2.38/ 0.03	52.53/ 11.60	46.10/ -	23.13/ 0.90	1.10/ 0.02	
278	Тефтели (птица)	80	11.29	8.26	10.82	163.31	0.04	3.44	29.22	2.92	55.40	-	42.30	0.97	
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53	
345	Компот из ягод (вишня зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71	
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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:			21.34	22.11	108.40	730.46	0.39	44.95	39.92	6.85	173.20	224.45	126.09	5.71	

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	28.22	57.16	115.70	898.28
2 день	26.16	24.26	80.44	673.80
3 день	29.55	67.79	86.98	1109.30
4 день	29.93	24.33	105.81	777.44
5 день	19.73	18.74	97.94	662.74
6 день	25.70	27.58	96.66	751.50
7 день	19.68	29.33	157.87	637.17
8 день	20.76	43.56	86.91	841.64
9 день	29.35	32.89	85.56	768.12
10 день	21.34	22.11	108.40	730.46
Итого за весь период:	250.42	347.75	1022.27	7850.45
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	25.04	34.77	102.23	785.05
Обед - 30-35% от нормы	30-35% - от нормы - 77.00, составит 23.10 - 26.95	30-35% - от нормы - 79.00, составит 23.70 - 27.65	30-35% - от нормы - 335.00, составит 100.50 - 117.25	30-35% - от нормы - 2350.00, составит 705.00 - 822.50

