

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МОУ «Вепревская ООШ им.Ф.В.Морина
Сонковского района Тверской области»
_____ Е.Б. Шилова
«01» сентября 2022 года



Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

(на сумму 40 рублей 00 коп.)

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 рецептур 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

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	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	0.30	1.00	-	22.25	53.03	95.43	37.03	2.68
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	12.42	13.18	51.15	361.92	0.36	1.03	0.00	22.79	104.93	162.03	59.43	6.22

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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6.4	10.03	11.55	171.04	0.06	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	8.99	14.33	45.9	363.62	0.12	15.81	35.64	2.89	99.15	115.6	44.53	4.37

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
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс.бул.	250	1.77	4.95	7.9	89.75	0,04	9.88	-	2.30	35.88	33.58	14.18	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Хлеб ржаной	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Пряник	20	5.5	6.5	68	360	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	9.44	12.07	102.6	572.75	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	Mg	Fe
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	76.25	0.10	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	4.07	9.22	40.44	268.83	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
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
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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
87	Суп с рыбными консервами	250	8.60	8.41	14.33	172.25	0,03	10.93	-	2.38	52.53	46.10	23.13	1.10
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс.бул.	250	1.77	4.95	7.9	89.75	0,04	9.88	-	2.30	35.88	33.58	14.18	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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
102	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34	0.30	1.00	-	22.25	53.03	95.43	37.03	2.68
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6.4	10.03	11.55	171.04	0.06	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	76.25	0.10	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Печенье	20	0,42	3,68	7,65	69,58	0,00	-	-	-	25,0	0,2	6,0	1,4
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	25	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		495.00	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 Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
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

18	Сыр	3,6-4,2												
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	3-3,5	18,4					10	7,5			15	5,09	+1,59
20	Масло сливочное	10,5-12,25	5,25		5,25		5	5,25	5,25		5,25	6,75	3,8	-5,87
21	Масло растительное	5,4-6,3	10.6		10.0	17.8	13	11	8,1	8.6	12.6	11	9,21	+2,91
22	Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр.	12-14					1,6				7.2		0,88	-11,12
23	Сахар	10,5-12,25	20	10	24.5	24.5	20	26,5	13	20	20	26,5	20,5	+8,25
24	Кондитерские изделия	4,5-5,2,25												
25	Чай	0,12-0,14												
26	Какао - порошок	0,36-0,42												
27	Кофейный напиток	0,6-0,7												
28	Дрожжи хлебопекарные	0,6-0,7												
29	Крахмал	1,2-1,4												
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,5-1,75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-0,75
31	Специи	0,6-0,7	0,018											
32	Сухари панировочные				8		8							
33	Ягоды					20		20				20		

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53

Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**Таблица 1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений
в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10%
Итого	60-70%