



Примерное меню обедов для обучающихся 5-9-х классов

(на сумму 70 рублей 38 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: 12-15 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	Мg	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
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.7	300.96	0.004	0.00	-	-	8.00	-	-	0.50
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		695.00	24.6	27.51	81.85	662.88	0.41	12.92	0.00	32.03	154.28	179.6	84.04	8.02

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	Мg	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
227	Рыба припущенная	80	12.45	5.98	0.67	106.18	0.06	0.61	35.64	0.35	11.24	142.31	33.33	0.65
312	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
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)	45	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:		745	25.09	25.68	83.25	679.5	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	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
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.7	276.75	0.14	-	-	0.18	16.02	86.59	135.83	4.57
437	Гуляш из мяса птицы	100	12.11	10.06	2.39	138.24	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	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	45	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:		765.00	29.78	31.85	143.69	987.74	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
10	Капуста тушеная	100	1.88	1.93	5.9	46.31	0.03	40.32	0.17	0.15	46.63	31.15	15.35	0.59
174	Тефтели мясные	50	6.41	6.78	5.22	107.54	0.15	6.03	4.95	0.57	46.35	196.27	54.04	1.97
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		665.00	12.36	17.93	51.56	422.66	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	Мg	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
437	Гуляш из мяса птицы	100	12.11	10.06	2.39	138.24	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
128	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.5	0.16	20.60	28.57	0.21	19.51	79.70	29.03	1.17
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		765.00	19.55	28.97	64.78	607.57	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	Мg	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
437	Гуляш из мяса птицы	100	12.11	10.06	2.39	138.24	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
312	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		765.00	26.95	28.14	87.75	712.77	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	Мg	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
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.7	300.96	0.004	0.00	-	-	8.00	-	-	0.50
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		695.00	16.54	23.58	72.95	583.29	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	Мg	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
128	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.5	0.16	20.60	28.57	0.21	19.51	79.70	29.03	1.17
247	Рыба тушеная с овощами	60	6.7	3.47	30.32	70.88	0.06	2.77	35.64	0.35	11.24	142.31	33.33	0.65
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		725	22.38	26.27	100.36	614.3	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
437	Гуляш из мяса птицы	100	12.11	10.06	2.39	138.24	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.7	276.75	0.14	-	-	0.18	16.02	86.59	135.83	4.57
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		765.00	29.78	34.11	86.99	778.61	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
294	Котлета рубленая из мяса птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.04	0.72	29.22	2.92	47.82	-	17.76	2.9
10	Капуста тушеная	100	1.88	1.93	5.9	46.31	0.03	40.32	0.17	0.15	46.63	31.15	15.35	0.59
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)	45	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		695.00	19.9	24.56	59.36	543.94	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	24.6	27.51	81.85	662.88
2 день	25.09	25.68	83.25	679.5
3 день	29.78	31.85	143.69	987.74
4 день	12.36	17.93	51.56	422.66
5 день	19.55	28.97	64.48	607.57
6 день	26.95	28.14	87.75	712.77
7 день	16.54	23.58	72.95	583.29
8 день	22.38	26.27	100.36	614.3
9 день	29.78	34.11	86.99	778.61
10 день	19.9	24.56	59.36	543.94
Итого за весь период:	226.93	268,6	832.24	6 593.26
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	22.69	26.86	83.22	659.33
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 плодовоовощные, 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%