

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.

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептур ы	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
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.12	7.24	72.90	0.05	6.86	-	1.88	28.33	14.23	18.39	1.31
88	Щи из свежей	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.06	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
278	Тефтели (из птицы)	110	14.11	10.33	13.53	204.14	0.05	4.30	36.6	3.65	69.25	-	52.88	1.21
349	Компот из	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		890	26,17	27,09	126,68	871,43	0,48	27,67	36,66	9,53	130,10	240,81	152,07	6,76

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептур ы	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
45	Салат из свежей	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.03	17.01	-	8.39	24.97	108.1	15.09	0.47
82	Борщ	250	1.80	4.92	10.63	103.75	0.05	10.68	-	2.40	49.73	86.82	26.13	1.23
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	40.60	25.34	1.34
268	Шницель (свинина нежирных сортов)	100	35.00	6.85	14.20	364.44	0.46	4.62	2.70	4.50	39.42	181.63	57.07	1,92
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0,28
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	48.50	25.98	100.12	950.53	0.87	32.34	2.70	17.25	150.89	500.95	270.26	7.32

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
47	Салат (из квашеной	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
99	Суп овощной	250	1.58	4.99	9.15	95.25	0.07	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.9	33.30	1.21
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0,96
388	Напиток из	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100.0	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	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:		830	31,36	31,49	85,10	711,25	0,69	151,99	-	19,75	190,74	366,97	107,11	6,24

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептур ы	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
67	Винегрет овощной	100	1.04	10.04	7.29	125.10	0.04	9.63	-	4.50	31.23	199.5	19.53	0.83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	-	2.43	42.68	100.7 0	35.58	2.05
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.8 0	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0,28
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	34.36	43.03	108.90	981.29	0.80	16.39	13.80	77.19	170.46	505.60	125.65	10.21

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
52	Салат из свеклы	100	1.42	6.01	8.26	92.80	0.01	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.31
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
302	Каша рассыпчатая	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.9	132.9	6.68
290	Птица тушеная в	100	11.65	11.66	3.51	166.00	0.04	0.68	56.1	1.11	16.19	63.33	79.00	0,70
349	Компот из	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	29,77	35,67	124,18	951,15	0,67	16,44	56,10	8,20	154,74	469,06	295,93	12,39

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
45	Салат из свежей	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.03	17.01	-	8.39	24.97	108.1	15.09	0.47
82	Борщ	250	1.80	4.92	10.63	103.75	0.05	10.68	-	2.40	49.73	86.82	26.13	1.23
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.80	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0,28
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	28.60	32.55	114.41	881.99	0.58	28.621	13.8080	80.23165	165.62	428.86	106.03	8.33

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
67	Винегрет овощной	100	1.04	10.04	7.29	125.10	0.04	9.63	-	4.50	31.23	199.5	19.53	0,83
88	Щи из свежей	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.06	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.9	33.30	1.21
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0,96
388	Напиток из	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100,0	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0.55
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		830	16,77	36,49	82,69	745,15	0,65	147,20	-	8,87	183,91	532,24	112,00	6,46

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептур ы	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	100	1.42	6.01	8.26	92.80	0.01	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.31
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	40.60	25.34	1.34
268	Шницель (свинина нежирных сортов)	100	35.00	6.85	14.20	364.44	0.46	4.62	2.70	4.50	39.42	181.63	57.07	1,92
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0,28
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	48.83	28.91	103.23	986.43	0.89	19.69	2.70	11.51	140.80	403.39	150.29	7.86

День: четверг
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
45	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.03	17.01	-	8.39	24.97	108.10	15.09	0.47
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	-	2.43	42.68	100.70	35.58	2.05
302	Каша рассыпчатая	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.9	132.9	6.68
290	Птица тушеная в	100	11.65	11.66	3.51	166.00	0.04	0.68	56.1	1.11	16.19	63.33	79.00	0,70
349	Компот из	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		880	33,13	33,09	126,98	959,75	0,83	24,25	56,10	13,97	157,78	580,50	301,72	12,67

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептур ы	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	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
99	Суп овощной	250	1.58	4.99	9.15	95.25	0.07	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	40.60	25.34	1.34
278	Тефтели (свинина)	110	12.83	14.80	112.3	237.00	0.05	1.43	33.9	0.55	30.55	43.08	17.47	5.10
388	Напиток из	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100.0	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0.55
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	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:		890	27,10 36,01	36,01	204,4 6	868,09	0,47 11505	131,63	33,92	21,00	164,66	251,34	104,62	2,35