



**Примерное меню обедов для обучающихся 5-11 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.Тугельяна. - М.:Делфи плюс, 2015 года

Возрастная категория: 12-17

Неделя первая 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	Мg	Fe
б/н	Икра кабачковая	100	1	4,8	5,3	69,3	0,05	6,5	-	2,3	98,5	55,6	17,3	1
102	Суп картофельный с бобовыми (на	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	0,8	-	17,8	42,3	76,6	29,6	2,1
309	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,05	-	-	0,4	1,5	67,72	37,7	0,58
255	Печень по-строгановски(50/50)	100	13,26	11,23	3,52	185	0,22	1	15,3	2,6	21,8	154	22,2	3,63
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	100	-	0,68	19,21	3,09	3,1	0,5
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>28,8</b>	<b>29,56</b>	<b>110,98</b>	<b>864,07</b>	<b>0,82</b>	<b>108,3</b>	<b>15,3</b>	<b>24,58</b>	<b>201,71</b>	<b>438,01</b>	<b>131,5</b>	<b>9,89</b>

Неделя первая вторник

№ 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
45	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,03	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
88	Ши из св. капусты с картофелем (на	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,07	16,1	13,1	2,4	50,75	81,1	22,1	0,8
294	Котлеты рубленые из мяса	100	8,45	9,85	10,36	164	0,9	0,9	33,6	68,4	59,76	80	22,2	3,6
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,76	24,53	164,7	0,17	21,8	-	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,8	132,8	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>880</b>	<b>20,03</b>	<b>28,22</b>	<b>106,78</b>	<b>774,55</b>	<b>1,44</b>	<b>43,85</b>	<b>46,7</b>	<b>74</b>	<b>226,11</b>	<b>394,1</b>	<b>128,7</b>	<b>9,15</b>

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	Мg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7	0,01	19,82	-	15,4	52,25	33,95	16,02	0,66
99	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,85	17,45	118,25	0,08	10,65	10,5	2,36	36,05	74,93	22,47	0,99
256	Мясо тушеное (свинина) (60/50)	110	16,72	19,14	2,86	247,5	0,04	0,18	-	0,22	19,08	126,76	33,3	2,64
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,25	-	-	0,73	23,06	203,93	162,99	6,68
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,38	104,94	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>870</b>	<b>31,91</b>	<b>34,1</b>	<b>108,82</b>	<b>888,99</b>	<b>0,65</b>	<b>32,25</b>	<b>10,5</b>	<b>19,57</b>	<b>167,14</b>	<b>537,97</b>	<b>263,68</b>	<b>13,45</b>

Неделя первая четверг

№ 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	1,4	10,1	6,6	122	0,05	9,5	-	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
99	Суп овощной с фрикадельками (на Котлета рыбная(60/40)	250	6,27	4,68	11,75	114,25	0,09	11,27	-	2,46	37,8	90,81	23,12	0,93
234	Котлета рыбная(60/40)	100	9,05	7,95	11,29	152,5		0,64	9,33	4,87	71,86	137,46	41,5	1,46
312	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79		0,22	44,38	103,91	33,3	1,21
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,7	55,86	0,01	90	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>880</b>	<b>24,59</b>	<b>30,08</b>	<b>90,8</b>	<b>739,81</b>	<b>0,58</b>	<b>133,2</b>	<b>9,33</b>	<b>13,45</b>	<b>222,84</b>	<b>459,44</b>	<b>142,08</b>	<b>6,98</b>

Неделя первая пятница

№ 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
55	Салат из свеклы с зел.	100	1,65	4,12	7,29	72,9		3,1	-	2,8	27,3	35,8	17	1
84	Борщ с картофелем, фасолью (на	250	3,55	5,13	14,17	127,8	0,11	6,97	10,5	2,46	55,38	125,15	47,35	1,91
291	Плов из мяса птицы	220	18,63	11,51	39,31	335,87	0,1	6,6	44	3,2	99	60,6	5,4	2,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	116,6	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>28,08</b>	<b>22,53</b>	<b>111,9</b>	<b>783,67</b>	<b>0,48</b>	<b>17,32</b>	<b>54,5</b>	<b>9,66</b>	<b>229,28</b>	<b>323,55</b>	<b>107,05</b>	<b>7,79</b>

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
б/н	Икра кабачковая	100	1	4,8	5,3	69,3	0	6,5		2,3	98,5	55,6	17,2	0,7
81	Борщ с картофелем (на курином	250	6,25	6	9	118,5	0,04	11,21	13,71	2,41	46,7	71,75	36,3	1,32
256	Птица тушеная в соусе(60/40)	100	11,78	10,12	2,93	150	0,03	0,58	26,5	0,4	26,5	66,9	13,86	0,9
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07			1,16	7,27	44,6	25,34	1,34
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66		0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>30,29</b>	<b>27,98</b>	<b>100,69</b>	<b>789,96</b>	<b>0,41</b>	<b>18,95</b>	<b>40,21</b>	<b>7,47</b>	<b>226,57</b>	<b>340,85</b>	<b>130</b>	<b>6,94</b>

Неделя вторая вторник

№ 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 растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,01	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
103	Суп картофельный с вермшелью	250	2,7	2,85	17,45	118,25	0,12	8,52	10,5	1,45	30,4	93,22	40,17	1,33
232	Рыба тушеная в сметанном	100	9	8,3	18,5	184,1	0,05	3,73	-	0,22	39,07	162,9	48,53	0,85
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04	-	-	0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>24,31</b>	<b>27,62</b>	<b>139,82</b>	<b>856,67</b>	<b>0,49</b>	<b>116,65</b>	<b>10,5</b>	<b>5,33</b>	<b>134,41</b>	<b>440,79</b>	<b>147,14</b>	<b>6,28</b>

Неделя вторая 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	Мg	Fe
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,01	19,82	-	15,4	52,25	33,95	16,02	0,66
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	6,27	4,68	11,75	114,25	0,08	10,65	10,5	2,35	36,05	74,93	33,65	0,99
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	220	20,37	22,75	20,83	370,85	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	116,6	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>32,59</b>	<b>34,2</b>	<b>92,16</b>	<b>817,9</b>	<b>0,47</b>	<b>40,57</b>	<b>13,36</b>	<b>19,05</b>	<b>169,1</b>	<b>212,88</b>	<b>134,37</b>	<b>9,52</b>

Неделя вторая четверг

№ 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
55	Салат из свеклы с сол. огурцом и	100	1,65	4,12	7,29	72,9		3,1	-	2,8	27,3	35,8	20	
88	Щи из свежей капусты с	250	1,78	3,56	7,9	89,75	0,23	5,83	-	2,43	42,68	100,7	35,58	2,05
294	Котлета рубленая из птицы с	100	8,45	9,85	10,36	164,7	0,01	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
143	Рагу овощное	180	3,04	18,85	14,17	243,43	0,11			0,24	19,32	95,4	12	0,96
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,8	119,52	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>19,56</b>	<b>38,02</b>	<b>91,45</b>	<b>820,8</b>	<b>0,63</b>	<b>14,06</b>	<b>0</b>	<b>8,58</b>	<b>163,78</b>	<b>363,44</b>	<b>120,44</b>	<b>6,65</b>

Неделя вторая пятница

№ 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
67	Винегрет	100	1,39	10,02	6,55	122	0,05	9,5	-	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
96	Рассольник по -Ленинградски (на	250	2,03	5,1	11,98	107,25	0,1	8,65	10,5	2,38	30,35	82,38	37,08	1,14
309	Макароны отварные	180	6,62	5,4	31,7	202,14	0,07	-	-	1,16	7,27	40,6	25,34	1,34
278	Тефтели (свинина)(60/40)	100	12,94	14,8	11,69	225,45	0,02	0,9		2,6	21,8	154,1	22,02	3,05
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>27,64</b>	<b>37,14</b>	<b>103,53</b>	<b>866,72</b>	<b>0,51</b>	<b>119,05</b>	<b>10,5</b>	<b>12,2</b>	<b>130,36</b>	<b>404,71</b>	<b>128,98</b>	<b>8,96</b>