



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1  
г. Новоделиновский

28 08 2025 года.  
П. П. Давыдов



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат  
школьного и детского питания»

Лавренова С.Е.  
«28» августа 2025 года.

## 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

**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: первый

Неделя: первая

№ рецеп.	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 маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25	0,08	8,40		2,35	31,15	56,70	24,20	0,90
	Сосиска отварная	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные со	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840</b>	<b>28</b>	<b>31,34</b>	<b>99,29</b>	<b>829,43</b>	<b>0,38</b>	<b>14,01</b>	<b>31,2</b>	<b>65,58</b>	<b>147,74</b>	<b>257,8</b>	<b>105,08</b>	<b>8,82</b>

День: второй

Неделя: первая

№ рецеп.	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 с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,31	9,60		4,50	31,16	43,16	19,50	0,83
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25	0,07	10,40	2,30	1,60	34,90	49,25	20,80	0,75
	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39	0,14	8,40	27,16	0,67	59,14	245,39	75,65	1,50
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>30,38</b>	<b>31,00</b>	<b>96,66</b>	<b>788,48</b>	<b>0,86</b>	<b>30,00</b>	<b>29,46</b>	<b>7,52</b>	<b>152,40</b>	<b>409,10</b>	<b>137,25</b>	<b>4,68</b>

День: третий  
Неделя: первая

№ рец.	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
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
88	Ши из свежей капусты на курином бульоне	250	2,60	5,15	7,90	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49,00	22,12	0,90
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	соль йодированная	1												
ИТОГО		850	29,61	26,53	123,15	872,87	0,39	20,61	30,2	73,03	152,64	305,5	146,3	7,9

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	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
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
82	Борщ с картофелем и капустой на курином	250	2,60	5,10	10,90	138,75	0,05	10,60		2,40	51,75	54,60	26,10	1,20
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	100	13,28	10,84	2,9	166	0,04	0,66	30,1	0,5	29,52	76,93	11,1	0,7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	17,80	244,70	162,90	5,50
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		870	28,88	26,96	88,56	773,72	0,15	29,66	30,10	19,50	146,57	452,93	229,90	8,95

День: пятый  
Неделя: первая

№ рецеп.	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 маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25	0,07	10,40	2,30	1,60	34,90	49,25	20,80	0,75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	280	19,67	47,18	26,46	612,78	0,56	10,78		4,90	45,92	288,26	68,54	4,76
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		890	26,32	58,49	73,87	932,27	0,98	26,78	0	7,25	140,52	446,31	129,84	8,31

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецеп.	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
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40	0,20	0,80	-	17,80	41,90	76,40	29,60	2,10
255	Печень по-строгановски (50/40)	100	15,60	11,30	3,52	171,00	0,20	5,61	2443,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64	0,04			0,30	1,60	73,14	19,60	0,60
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	32,78	27,14	111,58	793,1	0,82	11,36	2443	29,49	129,74	512,96	123,97	9,9

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецеп.	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 маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9

234	Котлета или биточек рыбные	60	7,90	5,94	10,20	126,96	0,06	0,96	20,16	3,48	61,56	138,36	47,64	1,00
329	Соус красный	50	1,80	5,65	6,20	83,95	0,02	0,20	0,20		47,70	7,90	41,16	0,18
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70	0,16	21,79		0,20	44,40	103,90	33,30	1,20
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		860	19,9	28,14	96,76	761,76	0,35	42,7	27,1	6,6	263,41	386,96	183,02	6,4

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рец.	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
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00	0,06	14,10		3,20	69,00	72,80	34,80	1,60
291	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39	0,14	8,40	27,16	0,67	59,14	245,39	75,65	1,50
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	30,19	22,24	93,35	778,69	0,26	27,45		11,59	177,24	430,39	161,05	5,33

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	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 маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25	0,08	8,40		2,35	31,15	56,70	24,20	0,90

290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	100	13,28	10,84	2,90	166,00	0,04	0,66	30,10	0,50	29,52	76,93	11,10	0,70
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	17,80	244,70	162,90	5,50
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01Р			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	30,35	28,91	91,16	786,67	0,18	14,66	47,2	4,05	132,77	464,33	232	9,35

День:                      десятый  
Неделя                    вторая

№ рец.	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
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40	0,2	0,80	-	17,80	41,90	76,40	29,60	2,10
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	100	7,56	12,14	6,85	168,04	0,22	0,53	14,61	160,61	68,77	65,25	11,11	0,77
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64	0,04			0,30	1,60	73,14	19,60	0,60
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		840	23,07	31,28	132,53	799,51	0,52	118,13	30,2	195,23	168,51	288,82	88,95	5,76

## Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

( Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели дни по меню	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	28	31,34	99,29	829,29
2 день	30,38	31	96,66	788,48
3 день	29,61	26,53	123,2	872,87
4 день	28,88	26,96	88,56	773,72
5 день	26,32	58,49	73,87	932,27
6 день	32,78	27,14	111,6	793,1
7 день	19,9	28,14	96,76	761,76
8 день	30,19	22,24	93,35	778,69
9 день	30,35	28,91	91,16	786,67
10 день	23,07	31,28	132,5	799,51
Итого за весь период:	279,48	312,03	1006,95	8116,36
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)	27,948	31,203	100,695	811,636
Обед составляет 30% от дневной нормы	30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г	30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г	30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал