

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
Администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

20 \_\_\_\_ г.

«Согласовано»  
Директор *Мод. М.В. Кувшиновская СВШ*

20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»

ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

20 \_\_\_\_ г.

## Меню обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных школ Калининского округа.

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. 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. 2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка М.:ТД Делта, 2022
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: понедельник

Неделя: первая

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,38	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07			
96	Расстегаик Ленинградский с крутой пшеничной на бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93			
309	Макаронны отпаривые с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07		1,2	5,8	44,6	25,3	1,32			
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/50	100	10,6	28,2	2,8	310,47	0,01	1,08		23,6	117	20,2	2			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0,82	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Соль поваренная															
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>27,26</b>	<b>40,39</b>	<b>121,75</b>	<b>995,04</b>	<b>0,32</b>	<b>14,44</b>	<b>5,6</b>	<b>135,26</b>	<b>361,96</b>	<b>140,83</b>	<b>7,48</b>			

День: вторник

Неделя: первая

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	4,5	31,3	43,37	19,3	0,83			
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	2,4	51,73	54,6	26,13	1,23			
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2			
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	105,6	0,2	6	0,2	14	14	8	0,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Соль поваренная															
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>23,83</b>	<b>27,15</b>	<b>105,8</b>	<b>824,63</b>	<b>0,58</b>	<b>51,83</b>	<b>10,7</b>	<b>198,9</b>	<b>455,16</b>	<b>158,46</b>	<b>6,49</b>			

День: среда

Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Обед</b>																	
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,01	13,02	103,7	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,1	1,06			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1			
295	Колбаса, рубленая из птицы 2шт. по 50 <sup>2</sup>	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42			
139	Карусли тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	0,07	30,7		3,5	105,8	73,2	37,5	0,83			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Соль поваренная																
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>30,27</b>	<b>45,27</b>	<b>117,65</b>	<b>1044,58</b>	<b>0,42</b>	<b>47,39</b>	<b>91,4</b>	<b>17,18</b>	<b>263,16</b>	<b>375,89</b>	<b>152,4</b>	<b>8,79</b>			

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Обед</b>																	
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,9	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44		10,6	29,27	31,8	16,83	1,48			
88	Шницель из свеклы капуста с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49	22,13	0,83			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5			
278	Тфимеш мясное жареное (60/50)	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Соль поваренная																
<b>ИТОГО:</b>		<b>920</b>	<b>29,02</b>	<b>28,56</b>	<b>135,03</b>	<b>942,49</b>	<b>0,25</b>	<b>28,94</b>	<b>33,92</b>	<b>15,28</b>	<b>158,67</b>	<b>505,07</b>	<b>251,39</b>	<b>13,16</b>			

День: пятница

Неделя: первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче связь	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,02	17,01		8,39	24,97	28,3	15,09	0,47		
102	Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,6	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83		
261	Печень тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2		
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-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Соль поваренная															
ИТОГО:		890	30,29	30,25	134,43	847,13	0,62	70,1	2337	14,69	161,92	634,13	156,37	19,49		

День: понедельник

Неделя: втора

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	123,1	0,04	9,63		4,5	31,3	43,27	19,3	0,83			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08	1,45	31,5	57,73	23,8	1	0,9			
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	0,08	0,84	49	0,48	15,46	195,68	43,84	0,9			
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	231,64	0,04		0,3	1,6	73,14	19,6	0,6	0,6			
342	Каша из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,06	0,9	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	0,95			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	0,44			
	Соль поваренная																
<b>ИТОГО:</b>		<b>920</b>	<b>33,99</b>	<b>31,32</b>	<b>144,86</b>	<b>966,82</b>	<b>0,39</b>	<b>17,45</b>	<b>49</b>	<b>7,69</b>	<b>112,44</b>	<b>451,42</b>	<b>136,88</b>	<b>5,96</b>			

День: вторник

Неделя: втора

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Обед</b>																	
61	Салат из моркови с яблоками и куркумой	100	1,5	5,01	13,02	103,7	0,06	3,57	8,25	37,92	56,22	39,1	1,06	1,06			
88	Ша из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78	2,35	51,25	49	22,13	0,83	0,83			
309	Макаронь отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07		1,2	5,8	44,6	25,3	1,32	1,32			
246	Гуляш из оварного мяса (окорок) в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,83	164	0,01	1,2		23,6	117,03	20,27	2	2			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0,2	14	14	8	2,8	2,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	0,44			
	Соль поваренная																
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>30,43</b>	<b>30,92</b>	<b>112,79</b>	<b>864,87</b>	<b>0,3</b>	<b>26,55</b>	<b>0</b>	<b>12,88</b>	<b>150,97</b>	<b>358,05</b>	<b>138</b>	<b>9,69</b>			

День: среда

Неделя: ВТОРЫЯ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,02	17,01		8,39	24,97	28,3	15,09	0,47				
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,4	51,73	54,6	26,13	1,23				
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5				
261	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51				
348	Компот из фруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48				
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Соль поваренная																	
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>33,67</b>	<b>25,82</b>	<b>133,16</b>	<b>951,99</b>	<b>0,38</b>	<b>53,06</b>	<b>2337</b>	<b>15,78</b>	<b>170,84</b>	<b>672,25</b>	<b>261,71</b>	<b>22,87</b>				

День: четверг

Неделя: ВТОРАЯ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																		
54	Салат из свежей отварной с яблоками	100	1,9	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44		10,6	29,27	31,8	16,83	1,48				
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,3	37,88	33,58	14,18	0,58				
234	Комплеты рыбные 2 шт.	100	13,98	7,42	19,94	240	0,09	1,76	30	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54				
139	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	0,07	30,7		3,5	105,8	73,2	37,5	0,83				
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Соль поваренная																	
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>28,26</b>	<b>26,5</b>	<b>110,71</b>	<b>864,03</b>	<b>0,32</b>	<b>54,78</b>	<b>30</b>	<b>22,7</b>	<b>287,19</b>	<b>414,4</b>	<b>154,83</b>	<b>8,91</b>				

День: пятница

Неделя: ВТОРАЯ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

## Обла

67	Высезон овощной на растительном масле	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		4,5	31,3	43,27	19,3	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	0,42	56	167,1	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
388	Нашпик из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль подпроявляющая													
ИТОГО:		920	37,99	46,16	107,82	1035,48	0,42	161	96,2	8,21	202,94	452,64	123,32	7,16

### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основной показатель	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	27,26	40,39	121,75	995,04
2 день	23,83	27,15	105,8	824,63
3 день	30,27	45,27	117,65	1044,58
4 день	29,02	28,56	135,03	942,49
5 день	30,29	30,25	134,43	847,13
6 день	33,99	31,32	144,86	966,82
7 день	30,43	30,92	112,79	864,87
8 день	33,67	25,82	133,16	951,99
9 день	28,26	26,5	110,71	864,03
10 день	37,99	46,16	107,82	1035,48
Итого за весь период:	305,01	332,34	1224	9337,06
Итого в среднем за 1 день (прим пиши):	30,5	33,2	122,4	933,7
	30% от 90 г	30% от 92 г	30% от 383 г	30% от 2720 г
обед 30 %	составля ет 27 г	составля ет 27,6 г	составля ет 114,9 г	составля ет 816 ккал