

«СОГЛАСОВАНО»

И.В. Начальник Управления образования  
Администрации Калининского муниципального района



«Согласовано»  
Директор \_\_\_\_\_  
« 01 » 09 20 23 г.



И.И. Казакова  
Тверской области

« 01 » 09 20 23 г.



« Утверждаю »  
Директор ООО «РАТИБОР»  
Р.Ю. Митряков  
« 01 » 09 20 23 г.

## Меню обедов для детей 1-4-х классов, находящиеся в трудной жизненной ситуации школ Калининского района.

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. 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 завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
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

первый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	1	5,1	39,9	0,03	2,6	0,21	14,4	26,7	18,2	0,6			
96	Рассолышник Ленинградский с перловой крупой на кур. Б-не	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7	1,88	24,92	45,4	193,4	0,7			
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	4,86	37,17	21,12	1,1			
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/40	90	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08				21,24	105,3	18,2	1,8	
348	Компот из кураги	180	0,7	0,05	24,9	103,3	0,02	0,54	0,73	29,1	19,71	15,8	0,4			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02		0,18	4,6	21,2	5	0,62			
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>720</b>	<b>21,36</b>	<b>35,78</b>	<b>86,39</b>	<b>797,62</b>	<b>0,23</b>	<b>10,92</b>	<b>4,23</b>	<b>103,7</b>	<b>272,9</b>	<b>201,9</b>	<b>5,44</b>			

второй  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	41,26	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5			
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	1,92	41,4	43,68	20,9	0,98			
229	Рыба тушеная в томате с овощами 60/30	90	9,6	5,2	3,42	104,4	0,05	3,4	2,3	35,2	145,9	43,7	0,8			
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01			
389	Сок фруктовый (Яблочный)	180	0,9	0	18,18	95,04	0,18	5,4	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02		0,18	4,6	21,2	5	0,62			
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	92,8	0,03	-	0,34	33,3	23,2	4	0,3			
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>740</b>	<b>19,75</b>	<b>25,66</b>	<b>84,88</b>	<b>708,29</b>	<b>0,5</b>	<b>41,26</b>	<b>8,06</b>	<b>187,4</b>	<b>376,5</b>	<b>126,9</b>	<b>6,95</b>			

День: третий  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,9	3	7,8	62,22	0,04	2,1		4,95	22,8	33,7	23,5	0,6				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,7	2,38	12,6	115,2	0,07	4,9		1,16	25,2	46,2	19,04	0,8				
295	Котлета рубленая из птицы	90	13,77	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,26	2,6	49,9	87,8	18,7	1,3				
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52				
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	0,06	25,62		2,9	88,12	61,03	31,3	1,2				
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Соль иодированная	1																
	<b>ИТОГО 70,38</b>	<b>720</b>	<b>24,03</b>	<b>38</b>	<b>83,82</b>	<b>811,18</b>	<b>0,48</b>	<b>38,92</b>	<b>82,3</b>	<b>12,23</b>	<b>207,8</b>	<b>279,9</b>	<b>111,3</b>	<b>7,26</b>				

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
54	Салат из свежеты отварной с яблоком	60	1,14	3,6	6,72	62,34	0,01	3,9		6,36	17,6	19,08	10,1	0,9				
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	11,7	0,7				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
278	Тфтели мясные паровые 50/40	90	14,1	13,5	13,2	231,66	0,15	0,7	27,2	55,44	48,4	64,8	11,9	2,9				
389	Сок Фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52				
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Соль иодированная	1																
	<b>ИТОГО 70,38</b>	<b>720</b>	<b>29,54</b>	<b>27,95</b>	<b>102,6</b>	<b>806,66</b>	<b>0,45</b>	<b>22,6</b>	<b>27,2</b>	<b>64,91</b>	<b>143,6</b>	<b>378,2</b>	<b>200,3</b>	<b>12,42</b>				

День: пятый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,9	36,24	0,01	10,2		5,03	14,9	16,98	10,2	0,3		
102	Суп картофельный с фасолью на бульоне	200	4,48	8,7	15,4	115,5	0,12	4,7		1,96	34,6	110,2	30,6	1,5		
261	Печень тушеная в соусе 50/40	90	11,9	7,9	2,4	144	0,17	22,3	2103,3	2,3	20,5	220,9	13,5	12,2		
312	Шюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01		
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		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Сухка	20				52,2										
	Соль иодированная	1														
	<b>ИТОГО 70,38</b>	<b>740</b>	<b>23,98</b>	<b>24,29</b>	<b>104,2</b>	<b>710,05</b>	<b>0,5</b>	<b>56,06</b>	<b>2103</b>	<b>10,09</b>	<b>121,5</b>	<b>514,7</b>	<b>123,4</b>	<b>16,65</b>		

День: шестой  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,7	2,38	12,6	115,2	0,07	4,9		1,16	25,2	46,2	19,04	0,8		
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	90	14	6,7	0,75	119,45	0,06	0,68	40,1	0,39	12,6	160,1	37,5	0,74		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
342	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,05	0,81		0,07	12,8	3,96	4,6	0,85		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Соль иодированная	1														
	<b>ИТОГО 70,38</b>	<b>720</b>	<b>24,03</b>	<b>21,57</b>	<b>89,17</b>	<b>715,29</b>	<b>2,9</b>	<b>9,99</b>	<b>42,8</b>	<b>6,58</b>	<b>57,37</b>	<b>292,2</b>	<b>84,44</b>	<b>6,16</b>		

День: сельской  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,9	3	7,8	62,22	0,04	2,1		4,95	22,8	33,7	23,46	0,6		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,66		
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/40	90	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08			21,24	105,3	18,2	1,8		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	31,17	21,12	1,11		
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>720</b>	<b>21,62</b>	<b>37,65</b>	<b>80,89</b>	<b>778,96</b>	<b>0,38</b>	<b>21,18</b>		<b>8,42</b>	<b>111,7</b>	<b>260,6</b>	<b>99,28</b>	<b>7,53</b>		

День: сельской  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты с ябл. и морковью	60	0,79	1,95	3,9	36,24	0,01	10,2		5,03	14,9	16,98	10,2	0,3		
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98		
261	Печень тушеная в соусе	90	11,9	7,9	2,4	144	0,17	22,3		2,3	20,5	220,9	13,5	12,2		
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
348	Компот из кураги	180	0,7	0,05	24,9	103,3	0,02	0,54		0,73	29,1	19,71	15,8	0,4		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>720</b>	<b>26,77</b>	<b>20,73</b>	<b>98,08</b>	<b>731,03</b>	<b>0,29</b>	<b>41,54</b>		<b>11,03</b>	<b>129,9</b>	<b>543,8</b>	<b>207,8</b>	<b>19,28</b>		

День: девятый  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
54	Салат из свежеслы отварной с яблоками	60	1,14	3,6	6,72	62,34	0,01	3,9		6,36	17,6	19,08	10,1	0,9		
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на бульоне	200	1,8	4,1	4,9	89	0,03	7,9		1,84	30,3	26,9	11,3	0,46		
234	Котлеты рыбные	90	12,6	6,67	17,9	216	0,08	1,6	27	4,7	73,65	166,2	49,6	1,4		
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	0,06	25,62		2,9	88,12	61,03	31,3	1,2		
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Печенье	15	1,1	1,47	11,16	62,55	0,01	0,012			0,06	0,01	0,3	0,4		
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>735</b>	<b>23,3</b>	<b>22</b>	<b>90,2</b>	<b>714,45</b>	<b>0,4</b>	<b>44,42</b>	<b>27</b>	<b>16,42</b>	<b>231,5</b>	<b>324,4</b>	<b>121,4</b>	<b>7,72</b>		

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур.бульоне	200	2,7	2,38	12,6	115,2	0,07	4,9		1,16	25,2	46,2	19,04	0,8		
288	Куриные окорочка отварные с маслом	90	19,2	21,1	0,41	268,4	0,03	21,15	86,58	0,38	50,4	150,4	18,3	1,6		
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01		
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	19,2	3,1	3,1	0,57		
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО 70,38</b>		<b>720</b>	<b>29,11</b>	<b>35,19</b>	<b>76,09</b>	<b>768,03</b>	<b>0,31</b>	<b>140</b>	<b>86,6</b>	<b>5,54</b>	<b>159,7</b>	<b>350,8</b>	<b>91,49</b>	<b>5,32</b>		

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической  
ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Осложны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	21,36	35,78	86,39	797,62
2 день	19,75	25,66	84,88	708,29
3 день	24,03	38	83,82	811,18
4 день	29,54	27,95	102,6	806,66
5 день	23,98	24,29	104,16	710,05
6 день	24,03	21,57	89,17	715,29
7 день	21,62	37,65	80,89	778,96
8 день	26,77	20,73	98,08	731,03
9 день	23,3	22	90,2	714,45
10 день	29,11	35,19	76,09	768,03
<b>Итого за весь период:</b>	<b>243,49</b>	<b>288,82</b>	<b>896,28</b>	<b>7541,56</b>
<b>Итого в среднем за 1 день (прием пищи):</b>	<b>24,349</b>	<b>28,882</b>	<b>89,628</b>	<b>754,156</b>
обед 30 %	30% - от нормы составит 23,1 г	30% - от нормы - 79,00, составит 23,7	30% - от нормы - 335,00, составит 100,5	30% - от нормы - 2350,00, составит 705

10 дней

