

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
администрации Калининского муниципального округа  
Тверской области

М.Н. Казакова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



«Согласовано»  
Директор \_\_\_\_\_

*Васильев В.Ю.*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



«Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Мигряков

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

# Меню обедов для детей 1-4-х классов, находящихся в трудной жизненной ситуации, общеобразовательных школ Калининского округа.

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 .2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делли 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 Делли, 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



первый

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				
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	Рассольник Ленинградский с перловой крупой на квд. 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	Макароны 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				4,86	37,17	21,12	1,1			
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	6,5	0,22				
	Соль иодированная	1																
<b>ИТОГО</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>				

День: второй

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				
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	4,8	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				
	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	-	19,2	0,34	33,3	23,2	4	0,3				
	Соль иодированная	1																
<b>ИТОГО</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>24</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	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	23,5	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				
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
6/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																
ИТОГО		720	24,03	38	83,82	811,18	0,48	38,92	82,3	12,23	207,8	279,9	111,3	7,26				

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
54	Салат из свежлы 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	17,7	0,7				
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
278	Тефтели 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	17,9	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				
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
6/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																
ИТОГО		720	29,54	27,95	102,6	806,66	0,45	22,6	27,2	64,91	143,6	378,2	200,3	12,42				



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	Mg	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	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				
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				
	Сушка	20				52,2												
	Соль йодированная	1																
	<b>ИТОГО</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	Mg	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 йодированная	1														
	<b>ИТОГО</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	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	23,46	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				
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
6/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</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: восьмой  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
348	Компот из кудряги	180	0,7	0,05	24,9	103,3	0,02	0,54		0,73	29,1	19,71	15,8	0,4				
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
6/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</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	Mg	Fe				
54	Салат из свеклы 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 iodированная	1																
<b>ИТОГО</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	Mg	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 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 iodированная	1																
<b>ИТОГО</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
Итого за весь период:	<b>243,49</b>	<b>288,82</b>	<b>896,28</b>	<b>7541,56</b>
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	<b>24,349</b>	<b>28,882</b>	<b>89,628</b>	<b>754,156</b>
обед 30 %	30% - от нормы составит	30% - от нормы - 79,00, составит	30% - от нормы - 335,00, составит	30% - от нормы - 2350,00, составит
	23,1 г	23,7	100,5	705

**10 Дней**