

«СОГЛАСОВАНО»
Директор *И.И. Журавлев* *с.04*

Директор М.И. Журавлев на с. 04

С. В. Маденов

«  20.08.2018 года.



Р.Ю. Митряков

«__» _____ 20__ года.

Примерное меню обедов.

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.:Делли плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.
Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ реч.	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
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
96	Рассольник ленинградский с крупной 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 отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (окорок) в томатно- сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,94	25,38	114,51	814,88								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			23,22	21,41	101,74	776,38								

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ 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	
Обед															
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83	
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32 *	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:			28,61	42,35	111,34	982,98									

день: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
54	Салат из свежеслы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
302	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
278	Тефтели мясные паровые	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	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	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:			27,29	27,35	127,27	893,68									

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
102	Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,04	24,31	87,95	693,96								

день: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32*	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:

№ рср.	Прйём пиши, 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	
Обед															
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06	
88	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
246	Гуляш из отварного мяса (окорок) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:			29,34	30,04	107,50	831,18									

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	Каша гречневая разсыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,9 3	135,83	4,56
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,5 5	16,83	13,51
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31,95	24,61	125,40	903,18								

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

№ рп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
54	Салат из свежес отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	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		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			26,60	23,58	104,40	802,43								

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ реп.	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
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		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	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО			37,38	40,42	103,76	1 008,03								