СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

_____

«01» 09 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ратибор»

_____ Р.Ю.Митряков

«01» 09 2022 года.

Примерное меню обедов.

Основание:

1. **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 врачём РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
   Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

День: понедельник
Неделя: первая
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 крупой 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	*Макароны 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 томатном 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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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*
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:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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, рубленная 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:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
54	*Салат из свеклы 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	*Каша 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.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
45	*Салат из белокочанной 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		B1	C	A	E	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 сухофруктов***	***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:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	*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*
309	*Макароны отварные с маслом*	*150*	*5,52*	*4,52*	*26,45*	*168,45*	*0,06*			*0,97*	*4,86*	*37,17*	*21,12*	*1,11*
246	*Гуляш из отварного мяса (окорок) в томатном 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
45	*Салат из белокочанной капусты с яблоками и 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 рассыпчатая*	*150*	*8,60*	*6,09*	*38,64*	*243,75*	*0,21*			*0,61*	*14,82*	*203,93*	*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*	*245,55*	*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:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
54	*Салат из свеклы 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.*	*100*	*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*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2,24*	*0,88*	*19,76*	*91,96*	*0,04*			*0,36*	*9,20*	*42,40*	*10,00*	*1,24*
389	*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:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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*
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**								