

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей посещающих группу продлённого дня.

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.

День: первый

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10
309	Макароны отварные со	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		710	19,34	33,84	74,09	711,99	0,19	9,9	0,6	3,82	91,06	240,79	77,9	5,78

День: второй

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13	0,12	7,52	24,25	0,62	52,86	219,13	67,55	2,37
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		770	26,99	24,47	89,18	681,53	0,54	23,22	26,15	5,34	126,64	355,73	117,15	5,07

День: третий

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
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	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	соль иодированная	1												
ИТОГО		720	25,94	23,1	111,23	755,85	0,26	22,01	0	9,75	102,28	240,55	122,66	4,76

День: четвертый

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
82	Борщ с картофелем и капустой на курином	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4	0,04	0,6	27,1	0,45	27,3	71,1	10	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31	0,02			0,69	16,79	231,12	153,94	5,17
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		760	24,98	23,92	82,05	676,31	0,14	20,80	27,10	12,80	122,19	411,30	208,54	8,13

День: пятый

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы с	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70

99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,4	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	19,15	42,02	61,31	704,74	0,81	20	0	5,52	107,38	339,1	98,36	6,3

День: шестой

Неделя: вторая

№ 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	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,10	5,04	2198,70	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50
304	Рис отварной	170	4,14	6,50	41,57	237,66	0,03			0,31	1,55	69,07	18,52	0,60
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		760	26,95	22,55	91,07	678,23	0,69	8,65	2199	8,5	74,15	387,47	77,12	7,1

День: седьмой

Неделя: вторая

№ 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	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1	0,01	2,4	0,6	-	19,5	22,5	11,5	0,7
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36	0,016	0,16	0,16		38,20	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	190	3,80	6,08	25,89	173,85	0,17	23,00		0,22	46,84	109,68	35,15	1,28
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90

ИТОГО:		760	25,21	25,12	83,25	692,97	0,17	11,3	47,2	3,52	110,31	418,6	209,38	8,29
День:	десятый													
Неделя:	вторая													
№ 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	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329	90	8,70	11,20	8,70	171,90	0,3	2,00	39,00	94,95	63,50	58,70	55,80	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		710	19,92	24,83	110,9	687,51	0,58	112,1	30,2	105,59	110,31	182,38	94,68	3,12

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

показатели	Основные дни по меню	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		19,34	33,84	74,09	711,99
2 день		26,99	24,47	89,18	681,53
3 день		25,94	23,1	111,23	755,85
4 день		24,98	23,92	82,05	676,31
5 день		19,15	42,02	61,31	704,74
6 день		26,95	22,55	91,07	678,23
7 день		17,35	23,31	90,43	673,81
8 день		28,4	19,51	85,38	677,08
9 день		25,21	25,12	83,25	692,97
10 день		19,92	24,83	110,9	687,51
Итого за весь период:		234,23	262,67	878,89	6940,02
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		23,423	26,267	87,889	694,002
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г	30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г	30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал

