

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

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.: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 иодированная	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
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34
	Хлеб пшеничный	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 иодированная	1												
ИТОГО		770	27,02	24,47	92,08	682,43	0,54	24,42	26,15	5,35	130,44	357,23	118,05	5,38

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 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 иодированная	1												
ИТОГО		740	27,11	23,91	119,68	793,23	0,57	22,01	0	10	107,68	263,35	129,36	5,31

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	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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 иодированная	1												
ИТОГО		760	25,00	23,92	85,35	681,18	0,45	20,80	27,10	12,97	125,62	406,91	197,13	8,07

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
--------	--------------------------------	--------------	-----------------------	--	--	--------------------------------	----------------	--	--	--	----------------------------	--	--	--

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	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
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
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34
	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	19,18	42,02	64,21	705,64	0,81	21,2	2,5	5,53	111,18	340,6	99,26	6,61

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	Са	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	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34
	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 иодированная	1												
ИТОГО:		760	27,66	22,6	97,53	688,55	0,69	9,85	2199	8,48	77,77	380,85	75,84	7,34

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	Са	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 выбине	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	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
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 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 иодированная	1												
ИТОГО:		740	17,79	22,84	93,43	674,59	0,616	34,92	17,56	5,78	218,38	343,01	155,85	5,02

День: восьмой
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	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
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
291	Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46	0,14	8,43	27,16	0,70	59,22	245,42	75,65	2,66
377	Чай с сахаром и	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		780	28,43	19,51	88,28	677,98	0,23	21,74	27,16	7,49	143,22	381,7	133,65	5,98

День: девятый
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	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

290	Птица тушенная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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 иодированная	1												
ИТОГО:		760	25,23	25,12	86,55	697,84	0,48	11,3	27,7	3,69	113,74	414,21	197,97	8,23

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	Mg	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 (50/40)	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	39	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		27,02	24,47	92,08	682,43
3 день		27,11	23,91	119,68	793,23
4 день		25	23,92	85,35	681,18
5 день		19,18	42,02	64,21	705,64
6 день		27,66	22,6	97,53	688,55
7 день		17,79	22,84	93,43	674,59
8 день		28,43	19,51	88,28	677,98
9 день		25,23	25,12	86,55	697,84

10 день	19,92	24,83	110,9	687,51
Итого за весь период:	236,68	263,06	912,1	7000,94
Итого в среднем за 1 день(прием пищи - обед)	23,668	26,306	91,21	700,094
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

