

## 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 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	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												
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>19,34</b>	<b>33,84</b>	<b>74,09</b>	<b>711,99</b>	<b>0,19</b>	<b>9,9</b>	<b>0,6</b>	<b>3,82</b>	<b>91,06</b>	<b>240,79</b>	<b>77,9</b>	<b>5,78</b>

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												
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>27,02</b>	<b>24,47</b>	<b>92,08</b>	<b>682,43</b>	<b>0,54</b>	<b>24,42</b>	<b>26,15</b>	<b>5,35</b>	<b>130,44</b>	<b>357,23</b>	<b>118,05</b>	<b>5,38</b>

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	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
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												
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>27,11</b>	<b>23,91</b>	<b>119,68</b>	<b>793,23</b>	<b>0,57</b>	<b>22,01</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>107,68</b>	<b>263,35</b>	<b>129,36</b>	<b>5,31</b>

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	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
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
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 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												
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>25,51</b>	<b>24,15</b>	<b>115,03</b>	<b>731,96</b>	<b>0,46</b>	<b>119,20</b>	<b>27,10</b>	<b>13,73</b>	<b>135,86</b>	<b>407,54</b>	<b>199,17</b>	<b>8,59</b>

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 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
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	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>19,19</b>	<b>42,14</b>	<b>79,41</b>	<b>779,28</b>	<b>0,82</b>	<b>19,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,59</b>	<b>111,58</b>	<b>340,9</b>	<b>103,36</b>	<b>7,17</b>

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	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
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
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
	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												
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>28,57</b>	<b>22,88</b>	<b>130,13</b>	<b>791,17</b>	<b>0,71</b>	<b>7,75</b>	<b>2199</b>	<b>8,65</b>	<b>68,17</b>	<b>417,95</b>	<b>103,24</b>	<b>7,8</b>

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	Мg	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 <del>выбине</del>	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 йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>17,79</b>	<b>22,84</b>	<b>93,43</b>	<b>674,59</b>	<b>0,616</b>	<b>34,92</b>	<b>17,56</b>	<b>5,78</b>	<b>218,38</b>	<b>343,01</b>	<b>155,85</b>	<b>5,02</b>

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	200	16,90	10,50	36,70	308,90	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90
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	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60
	Пряник «Тульский»	40	2,40	2,52	28,80	145,20								
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>24,98</b>	<b>18,11</b>	<b>135,00</b>	<b>802,24</b>	<b>0,21</b>	<b>17,23</b>	<b>19,40</b>	<b>7,46</b>	<b>116,70</b>	<b>348,68</b>	<b>139,44</b>	<b>5,68</b>

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	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
	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												
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>26,17</b>	<b>25,4</b>	<b>122,05</b>	<b>801,36</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>27,7</b>	<b>3,87</b>	<b>107,94</b>	<b>452,81</b>	<b>226,27</b>	<b>9</b>

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 йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>19,92</b>	<b>24,83</b>	<b>110,9</b>	<b>687,51</b>	<b>0,58</b>	<b>112,1</b>	<b>39</b>	<b>105,59</b>	<b>110,31</b>	<b>182,38</b>	<b>94,68</b>	<b>3,12</b>

**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		27,77	23,91	119,68	793,23
4 день		25,51	24,15	115,03	731,96
5 день		19,19	42,14	79,41	779,28
6 день		28,57	22,88	130,13	791,17
7 день		17,79	22,84	93,43	674,59
8 день		24,98	18,11	135	802,24

9 день	26,17	25,4	122,05	801,36
10 день	19,92	24,83	110,9	687,51
Итого за весь период:	236,26	262,57	1071,8	7455,76
Итого в среднем за 1 день(прием пищи - обед)	<b>23,626</b>	<b>26,257</b>	<b>107,18</b>	<b>745,576</b>
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













