

Примерное меню обедов для обучающихся 5-11-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 | 100 | 1,30 | 5,00 | 8,00 | 83,50 | 0,01 | 4,00 | 1,00 | - | 32,50 | 37,50 | 19,20 | 1,20 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на | 250 | 2,87 | 5,25 | 12,00 | 141,25 | 0,08 | 8,40 | | 2,35 | 31,15 | 56,70 | 24,20 | 0,90 |
| | Сосиска отварная | 100 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,40 | 0,17 | 0,81 | 30,20 | 61,60 | 53,79 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 309 | Макароны отварные со | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,74 | 202,14 | 0,07 | | | 1,2 | 5,8 | 44,6 | 25,3 | 1,32 |
| 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: | | 840 | 28 | 31,34 | 99,29 | 829,43 | 0,38 | 14,01 | 31,2 | 65,58 | 147,74 | 257,8 | 105,08 | 8,82 |

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 | 100 | 1,40 | 10,00 | 7,30 | 125,10 | 0,31 | 9,60 | | 4,50 | 31,16 | 43,16 | 19,50 | 0,83 |
| 99 | Суп из овощей на курином бульоне | 250 | 1,60 | 4,98 | 9,10 | 95,25 | 0,07 | 10,40 | 2,30 | 1,60 | 34,90 | 49,25 | 20,80 | 0,75 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 280 | 23,63 | 14,69 | 49,95 | 427,39 | 0,14 | 8,40 | 27,16 | 0,67 | 59,14 | 245,39 | 75,65 | 1,50 |
| 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 йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 890 | 30,41 | 31,00 | 99,56 | 789,38 | 0,86 | 31,20 | 29,46 | 7,53 | 156,20 | 410,60 | 138,15 | 4,99 |

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 | 100 | 1,20 | 0,10 | 11,50 | 81,70 | 0,04 | 3,35 | - | 7,20 | 25,80 | 52,80 | 36,00 | 0,60 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 2,60 | 5,15 | 7,90 | 124,75 | 0,06 | 15,75 | | 2,35 | 51,25 | 49,00 | 22,12 | 0,90 |
| 278,1 | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30) | 100 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,40 | 0,17 | 0,81 | 30,20 | 61,60 | 53,79 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,60 | 5,40 | 31,74 | 202,14 | 0,07 | | | 1,20 | 5,80 | 44,60 | 25,30 | 1,32 |
| 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 | | 870 | 30,78 | 27,34 | 131,6 | 910,25 | 0,7 | 20,61 | 30,2 | 73,28 | 158,04 | 328,3 | 153 | 8,45 |

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 | 100 | 0,10 | 3,20 | 6,50 | 73,05 | 0,01 | 16,80 | | 15,40 | 25,70 | 28,20 | 15,20 | 0,50 |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой на курином | 250 | 2,60 | 5,10 | 10,90 | 138,75 | 0,05 | 10,60 | | 2,40 | 51,75 | 54,60 | 26,10 | 1,20 |
| 290 | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30) | 100 | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 166 | 0,04 | 0,66 | 30,1 | 0,5 | 29,52 | 76,93 | 11,1 | 0,7 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,30 | 46,40 | 292,56 | 0,02 | | | 0,70 | 17,80 | 244,70 | 162,90 | 5,50 |
| 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 | | 890 | 30,05 | 27,77 | 97,01 | 811,10 | 0,46 | 29,66 | 30,10 | 19,75 | 151,97 | 475,73 | 236,60 | 9,50 |

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 | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,30 | 5,00 | 8,00 | 83,50 | 0,01 | 4,00 | 1,00 | - | 32,50 | 37,50 | 19,20 | 1,20 |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 1,60 | 4,98 | 9,10 | 95,25 | 0,07 | 10,40 | 2,30 | 1,60 | 34,90 | 49,25 | 20,80 | 0,75 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом свинины | 280 | 19,67 | 47,18 | 26,46 | 612,78 | 0,56 | 10,78 | | 4,90 | 45,92 | 288,26 | 68,54 | 4,76 |
| 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: | | 890 | 26,35 | 58,49 | 76,77 | 933,17 | 0,98 | 27,98 | 3,3 | 7,26 | 144,32 | 447,81 | 130,74 | 8,62 |

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 | 100 | 1,20 | 0,10 | 11,50 | 81,70 | 0,04 | 3,35 | - | 7,20 | 25,80 | 52,80 | 36,00 | 0,60 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином) | 250 | 6,86 | 6,58 | 20,70 | 185,40 | 0,20 | 0,80 | - | 17,80 | 41,90 | 76,40 | 29,60 | 2,10 |
| 255 | Печень по-строгановски (50/40) | 100 | 15,60 | 11,30 | 3,52 | 171,00 | 0,20 | 5,61 | 2443,00 | 3,44 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,00 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,54 | 8,64 | 54,00 | 251,64 | 0,04 | | | 0,30 | 1,60 | 73,14 | 19,60 | 0,60 |
| 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: | | 890 | 33,98 | 27,95 | 122,93 | 831,38 | 0,82 | 12,56 | 2443 | 29,5 | 133,54 | 514,46 | 124,87 | 10,21 |

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 | 100 | 1,3 | 5 | 8 | 83,5 | 0,01 | 4 | 1 | - | 32,5 | 37,5 | 19,2 | 1,2 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 2,6 | 5,15 | 7,9 | 124,75 | 0,06 | 15,75 | | 2,35 | 51,25 | 49 | 22,12 | 0,9 |
| 234 | Котлета или биточек рыбные | 60 | 7,90 | 5,94 | 10,20 | 126,96 | 0,06 | 0,96 | 20,16 | 3,48 | 61,56 | 138,36 | 47,64 | 1,00 |
| 329 | Соус красный | 50 | 1,80 | 5,65 | 6,20 | 83,95 | 0,02 | 0,20 | 0,20 | | 47,70 | 7,90 | 41,16 | 0,18 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,50 | 164,70 | 0,16 | 21,79 | | 0,20 | 44,40 | 103,90 | 33,30 | 1,20 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 880 | 21,07 | 28,95 | 105,21 | 799,14 | 0,66 | 43,5 | 21,36 | 6,85 | 268,81 | 409,76 | 189,72 | 6,95 |

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 | 100 | 1,20 | 0,10 | 11,50 | 81,70 | 0,04 | 3,35 | - | 7,20 | 25,80 | 52,80 | 36,00 | 0,60 |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 250 | 3,40 | 6,80 | 14,50 | 185,00 | 0,06 | 14,10 | | 3,20 | 69,00 | 72,80 | 34,80 | 1,60 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 280 | 23,63 | 14,69 | 49,95 | 427,39 | 0,14 | 8,40 | 27,16 | 0,67 | 59,14 | 245,39 | 75,65 | 1,50 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 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 йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 870 | 30,22 | 22,24 | 96,25 | 779,59 | 0,26 | 28,65 | 27,16 | 11,6 | 181,04 | 431,89 | 161,95 | 5,64 |

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 | 100 | 1,30 | 5,00 | 8,00 | 83,50 | 0,01 | 4,00 | 1,00 | - | 32,50 | 37,50 | 19,20 | 1,20 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 250 | 2,87 | 5,25 | 12,00 | 141,25 | 0,08 | 8,40 | | 2,35 | 31,15 | 56,70 | 24,20 | 0,90 |
| 290 | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30) | 100 | 13,28 | 10,84 | 2,90 | 166,00 | 0,04 | 0,66 | 30,10 | 0,50 | 29,52 | 76,93 | 11,10 | 0,70 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,30 | 46,40 | 292,56 | 0,02 | | | 0,70 | 17,80 | 244,70 | 162,90 | 5,50 |
| 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: | | 890 | 31,52 | 29,72 | 99,61 | 824,05 | 0,49 | 14,66 | 31,1 | 4,3 | 138,17 | 487,13 | 238,7 | 9,9 |

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 | 100 | 0,10 | 3,20 | 6,50 | 73,05 | 0,01 | 16,80 | | 15,40 | 25,70 | 28,20 | 15,20 | 0,50 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 250 | 6,86 | 6,58 | 20,70 | 185,40 | 0,2 | 0,80 | - | 17,80 | 41,90 | 76,40 | 29,60 | 2,10 |
| 297 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40) | 100 | 7,56 | 12,14 | 6,85 | 168,04 | 0,22 | 0,53 | 14,61 | 160,61 | 68,77 | 65,25 | 11,11 | 0,77 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,54 | 8,64 | 54,00 | 251,64 | 0,04 | | | 0,30 | 1,60 | 73,14 | 19,60 | 0,60 |
| 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: | | 840 | 23,07 | 31,28 | 132,53 | 799,51 | 0,52 | 118,1 | 14,61 | 195,23 | 168,51 | 288,82 | 88,95 | 5,76 |

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

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

| Основные показатели дни по меню | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| 1 день | 28 | 31,34 | 99,29 | 829,48 |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|---|
| 2 день | 30,41 | 31 | 99,56 | 789,38 |
| 3 день | 30,78 | 27,34 | 131,6 | 910,25 |
| 4 день | 30,05 | 27,77 | 97,01 | 811,1 |
| 5 день | 26,35 | 58,49 | 76,77 | 933,17 |
| 6 день | 33,98 | 27,95 | 122,9 | 831,38 |
| 7 день | 21,07 | 28,95 | 105,2 | 799,14 |
| 8 день | 30,22 | 22,24 | 96,25 | 779,59 |
| 9 день | 31,52 | 29,72 | 99,61 | 824,05 |
| 10 день | 23,07 | 31,28 | 132,5 | 799,51 |
| Итого за весь период: | 285,45 | 316,08 | 1060,69 | 8307,05 |
| Итого в среднем за 1 день(прием пищи - обед) | 28,545 | 31,608 | 106,069 | 830,705 |
| 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 |

