

## 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 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	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 иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840</b>	<b>28</b>	<b>31,34</b>	<b>99,29</b>	<b>829,43</b>	<b>0,38</b>	<b>14,01</b>	<b>31,2</b>	<b>65,58</b>	<b>147,74</b>	<b>257,8</b>	<b>105,08</b>	<b>8,82</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	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 иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>30,41</b>	<b>31,00</b>	<b>99,56</b>	<b>789,38</b>	<b>0,86</b>	<b>31,20</b>	<b>29,46</b>	<b>7,53</b>	<b>156,20</b>	<b>410,60</b>	<b>138,15</b>	<b>4,99</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	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 йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>30,78</b>	<b>27,34</b>	<b>131,6</b>	<b>910,25</b>	<b>0,7</b>	<b>20,61</b>	<b>30,2</b>	<b>73,28</b>	<b>158,04</b>	<b>328,3</b>	<b>153</b>	<b>8,45</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	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
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 йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>30,56</b>	<b>28,00</b>	<b>126,69</b>	<b>861,88</b>	<b>0,47</b>	<b>128,06</b>	<b>30,10</b>	<b>20,51</b>	<b>162,21</b>	<b>476,36</b>	<b>238,64</b>	<b>10,02</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	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
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 иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>870</b>	<b>26,36</b>	<b>58,61</b>	<b>91,97</b>	<b>1006,81</b>	<b>0,99</b>	<b>25,98</b>	<b>3,3</b>	<b>7,32</b>	<b>144,72</b>	<b>448,11</b>	<b>134,84</b>	<b>9,18</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	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
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 иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>870</b>	<b>34,89</b>	<b>28,23</b>	<b>155,53</b>	<b>934</b>	<b>0,84</b>	<b>10,46</b>	<b>2443</b>	<b>29,67</b>	<b>123,94</b>	<b>551,56</b>	<b>152,27</b>	<b>10,67</b>

День: седьмой  
Неделя: вторая

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

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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 иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>880</b>	<b>21,07</b>	<b>28,95</b>	<b>105,21</b>	<b>799,14</b>	<b>0,66</b>	<b>43,5</b>	<b>21,36</b>	<b>6,85</b>	<b>268,81</b>	<b>409,76</b>	<b>189,72</b>	<b>6,95</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	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
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 «Тулеский»	40	2,40	2,52	28,80	145,20								
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>890</b>	<b>33,53</b>	<b>25,04</b>	<b>157,65</b>	<b>1027,41</b>	<b>0,28</b>	<b>26,55</b>	<b>27,16</b>	<b>11,77</b>	<b>171,44</b>	<b>468,99</b>	<b>189,35</b>	<b>6,10</b>

День: девятый

Неделя: вторая

			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
--	--	--	-----------------------	--	--	--------------------------------	----------------	--	--	--	----------------------------	--	--	--

№ рец.	прием 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	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	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 иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>870</b>	<b>32,46</b>	<b>30</b>	<b>135,11</b>	<b>927,57</b>	<b>0,51</b>	<b>13,76</b>	<b>31,1</b>	<b>4,48</b>	<b>132,37</b>	<b>525,73</b>	<b>267</b>	<b>10,67</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	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												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840</b>	<b>23,07</b>	<b>31,28</b>	<b>132,53</b>	<b>799,51</b>	<b>0,52</b>	<b>118,1</b>	<b>14,61</b>	<b>195,23</b>	<b>168,51</b>	<b>288,82</b>	<b>88,95</b>	<b>5,76</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)
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
1 день		28	31,34	99,29	829,43
2 день		30,41	31	99,56	789,38
3 день		30,78	27,34	131,6	910,25
4 день		30,56	28,01	126,69	861,88
5 день		26,36	58,61	91,97	1006,81
6 день		34,89	28,23	155,5	934
7 день		21,07	28,95	105,2	799,14
8 день		33,53	25,04	157,65	1027,41
9 день		32,46	30	135,1	927,57
10 день		23,07	31,28	132,5	799,51
<b>Итого за весь период:</b>		291,13	319,8	1235,06	8885,38
<b>Итого в среднем за 1 день(прием пищи - обед)</b>		<b>29,113</b>	<b>31,98</b>	<b>123,506</b>	<b>888,538</b>
<b>Обед составляет 30% от дневной нормы</b>		30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г	<b>30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г</b>	<b>30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал</b>













