

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор



«__» _____ 2022 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Полков А.В.



ООО «АУТСОРСИНГ»

«__» _____ 2022 года.

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

День: понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	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		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.99	2.47	4.34	43.74	0.03	4.12	-	1.13	16.99	8.54	11.03	0.79		
88	Щи из свежей капусты	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66		
278	Тефтели (из птицы)	90	12.70	9.29	12.17	183.72	0.04	3.87	32.8	3.29	62.33	-	47.59	1.09		
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.65	16.34	0.53		
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69		
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	750	23,02	22,34	11,35	761,96	0,43	21,37	32,87	7,89	170,97	212,83	131,72	5,84		

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептуры	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	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	3.90	36.27	0.01	10.21	-	5.03	14.98	64.86	9.05	0.28		
82	Борщ	200	1.44	3.94	8.50	83.00	0.04	8.54	--	1.92	39.78	69.46	20.90	0.98		
268	Шницель (свинина нежирных сортов)	90	31.50	6.17	12.78	327.99	0.41	4.16	2.43	4.05	35.48	163.47	51.36	1.73		
309	Макаронны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28		
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	750	43,00	21,39	88,67	828,91	0,78	22,94	2,43	12,77	125,80	418,76	125,43	6,47		

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
47	Салат из (квашеной капусты)	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
99	Суп овощной	200	1.26	3.99	7.32	76.20	0.06	8.30	-	1.88	27.88	39.42	16.60	0.62
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.40	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0.55
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			16,17	27,53	75,80	630,62	0,59	138,35	-	13,10	155,27	326,21	91,00	5,62

День: четверг

Неделя: первая

№ рецептуры	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	P	Mg	Fe			
67	Винегрет овощной	60	0.62	6.02	4.37	75.06	0.02	5.78	-	2.70	18.74	11.97	11.72	0.50			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	4.66	-	1.94	34.14	80.56	28.46	1.64			
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26			
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12			
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28			
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22			
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86			
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:			29,97	34,65	95,74	832,71	0,69	11,28	30,26	67,97	142,23	285,50	104,28	8,88			

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	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	60	0.85	3.61	4.96	55.68	-	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79		
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74		
290	Птица тушеная в соусе	90	10.49	10.49	3.16	149.40	0.23	0.61	50.49	0.99	14.57	56.99	71.10	0.63		
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	--	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57		
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69		
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			750	25,79	29,14	110,39	0,79	12,06	50,49	6,41	126,07	435,12	277,75	9,50		

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	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	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	3.90	36.27	0.01	10.21	-	5.03	14.98	64.86	9.05	0.28				
82	Борщ	200	1.44	3.94	8.50	83.00	0.04	8.54	--	1.92	39.78	69.46	20.90	0.98				
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.65	16.34	0.53				
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28				
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		750	25,24	27,52	100,71	766,57	0,51	19,59	30,26	69,59	139,42	350,77	89,27	7,41				

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептур ы	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				
67	Винегрет овощной	60	0.62	6.02	4.37	75.06	0.02	5.78	-	2.70	18.74	11.97	11.72	0.50				
88	Щи из свежей капусты	200	1.42	3.96	6.32	71.80	0.05	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66				
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96				
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.40	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01				
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00 0	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0.55				
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:			15,93	30,52	74,10	649,86	0,59	136,56	-	6,56	154,18	317,59	94,21	5,76				

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептур	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	60	0.85	3.61	4.96	55.68	-	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	6.70	-	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
268	Шницель (свинина нежирных сортов)	90	31.50	6.17	12.78	327.99	0.41	4.16	2.43	4.05	35.48	163.47	51.36	1.73
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	750	43,23	46,20	90,81	851,12	0,80	14,88	2,43	9,32	115,64	354,20	127,96	6,52

День: четвёртый
Неделя: вторая

№ рецептур ы	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	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	3.90	36.27	0.01	10.21	-	5.03	14.98	64.86	9.05	0.28		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	4.66	-	1.94	34.14	80.56	28.46	1.64		
290	Птица тушеная в соусе	90	10.49	10.49	3.16	149.40	0.23	0.61	50.4 9	0.99	14.57	56.99	71.10	0.63		
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,72	38.70	276.75	0.21	--	-	0.61	16.02	203.9 3	135.8 3	4.57		
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69		
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22		
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		750	28,61	27,63	112,98	834,02	0,91	16,21	50,49	9,88	130,59	510,78	283,50	9,89		

День: пятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
47	Салат из (квашеной капусты)	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40				
99	Суп овощной	200	1.26	3.99	7.32	76.20	0.06	8.30	-	1.88	27.88	39.42	16.6	0.6				
0278	Тефтели (свинина)	90	11.64	13.32	101.1	213.30	0.04	1.29	30.5	0.50	27.50	38.77	15.7	4.5				
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.1				
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.43	3.44	0.5				
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.2				
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.8				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:			23,79	29,90	182,75	750,77	10,34	121,48	30,53	14,15	132,53	220,16	88,09	9,36				