

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского округа

М.Н. Казакова

« 09 » « 01 » 20 24 г.

«Согласовано»

Директор

« 09 » « 01 » 20 24 г.

Андрюшина С.В.



«Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

« 01 » « 01 » 20 24 г.



Меню обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья школ Калининского района.

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. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

ОБЗ - обед 1-4 кл
77,18

День: понедельник
Неделя: первая

№ реп.	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
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной на бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/50	100	10,6	28,2	2,8	310,47	0,01	1,08			23,6	117	20,2	2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		880	26,18	39,51	116,46	961,35	0,31	14,44	0	5,37	134,32	354,53	136,65	7,27

День: вторник
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		4,5	31,3	43,27	19,3	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,88	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	105,6	0,2	6		0,2	14	14	8	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		880	23,22	26,27	101,74	797,18	0,56	48,2	5,82	10,68	191,48	437,86	152,91	6,3

День: среда
Неделя: первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,01	13,02	103,7	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,1	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1
295	Котлета, рубленая из птицы 2шт. по 50 г	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		830	28,61	42,35	111,34	982,98	0,39	33,77	91,4	15,63	216,11	343,38	135,75	8,79

День: четверг
Неделя: первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,9	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44		10,6	29,27	31,8	16,83	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49	22,13	0,83
302	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые (60/50)	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		890	27,3	27,35	127,27	893,68	0,44	28,94	33,92	15,19	155,69	464,3	224,32	12,22

День: пятница
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,02	17,01		8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
102	Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,6	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,88	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		860	29,68	29,37	130,37	819,68	0,6	66,47	2337	14,67	154,5	616,83	150,82	19,3

День: понедельник
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		4,5	31,3	43,27	19,3	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	0,08	0,84	49	0,48	15,46	195,68	45,84	0,9
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,06	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		890	31,1	28,05	127,54	924,88	0,38	17,45	49	7,67	112,21	439,23	133,62	5,89

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,01	13,02	103,7	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,1	1,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляши из отварного мяса (окорок) в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		880	29,35	30,04	107,5	831,18	0,29	26,55	0	12,65	150,03	350,62	133,82	9,48

День: среда
Неделя: вторая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	0,02	17,01		8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		880	31,95	24,61	125,4	903,18	0,57	53,06	2337	15,69	167,86	631,48	234,64	21,93

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
54	Салат из свежесмытой отварной с яблоками	100	1,9	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44		10,6	29,27	31,8	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловкой) на бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,3	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные 2 шт.	100	13,98	7,42	19,94	240	0,09	1,76	30	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		830	26,6	23,58	104,4	802,43	0,29	41,16	30	21,15	240,14	381,89	138,18	8,91

День: пятница
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
67	Винегрет овощной на растительном масле	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		4,5	31,3	43,27	19,3	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	0,42	56	167,1	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,88	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО:		890	37,38	45,28	103,76	1008,03	0,4	157,37	96,2	8,19	195,52	435,34	117,77	6,97

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	26,18	39,51	116,46	961,35
2 день	23,22	26,27	101,74	797,18
3 день	28,61	45,35	111,34	982,98
4 день	27,3	27,35	127,27	893,68
5 день	29,68	29,37	130,37	819,68
6 день	31,1	28,05	127,54	924,88
7 день	29,35	30,04	107,5	831,18
8 день	31,95	24,61	125,4	903,18
9 день	26,6	23,58	104,4	802,43
10 день	37,38	45,28	103,76	1008,03
Итого за весь период:	291,37	319,41	1155,76	8924,57
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	29,1	31,9	115,6	892,5
обед 30 %	30% от 90 г составля ет 27 г	30% от 92 г составля ет 27,6 г	30% от 383 г составля ет 114,9 г	30% от 2720 г составля ет 816 ккал