

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

20 25 г.

«Согласовано»

Директор

С.В. Андрюшкин

« 09 »

01

20 25 г.



«Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

01

20 25 г.

Меню обедов по абонементу для обучающихся.

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 .2020 г.
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.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: понедельник (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
Обед														
58	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,20	7,20	9,30	106,80	0,03	4,50	-		24,70	52,80	34,50	0,67
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
	Макаронь отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		831	24,7	46,78	102,99	969,2	0,26	14,56	0	4,81	126,77	331,63	133,34	6,24

День: вторник (второй)

Неделя: первая

№ рец.	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	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	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	1												
ИТОГО		891	23,87	27,45	128,1	851,15	0,4	46,53	5,82	10,68	190,2	482,56	180,16	6,59

День: среда (третий)

Неделя: первая

№ рец.	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														
10 сб. Уфа	Салат из моркови, капусты и кукурузы	100	3	3,2	9,8	79,7	0,05	75,77	277,5	1,3	74,2	56,8	28,4	1
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
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	66,90	16,50	1,20
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	6	0	0,2	14	14	8	2,8
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	26,81*	27,36	131,83	852,68	0,3	88,85	323,4	3,69*	176	307,17	107,9*	8,28

День: четверг (четвертый)

Неделя: первая

№ рец.	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 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	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
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
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		861	26,36	28,22	137,79	897,07	0,21	23,64	33,92	14,82	140,77	493,87	261,49	11,16

День: пятница (пятый)

Неделя: первая

№ рец.	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 с гороховыми (горох) на курином бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
82/2	Ленивые голубцы с мясом птицы	230	19,3	17,48	14,72	295,2	0,1	5,06	38,4	2,53	79	5,29	4,3	2,1
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		850	32,82	29,05	115,03	829,6	0,69	23,57	38,4	29,79	170,97	238,59	105,19	7,6

День: понедельник (шестой)

Неделя: вторая

№ рец.	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
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	66,90	16,50	1,20
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		851	25,25	34,5	151,62	945,4	0,29	17,41	45,9	6,87	124,4	321,04	120,5	6,11

День: вторник (седьмой)

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														
10 сб. Уфа	Салат из моркови, капусты и кукурузы	100	3	3,2	9,8	79,7	0,05	75,77	277,5	1,3	74,2	56,8	28,4	1
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	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
246	Гуляши из отварного мяса 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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль iodированная													
ИТОГО		910	31,93	29,11	109,57	840,87	0,29	98,75	277,5	5,93	187,25	358,63	127,3	9,63

День: среда (восьмой)

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														
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	60,40	0,01	16,80		15,40	24,80	28,20	15,20	0,50
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	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
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
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,44
	Соль iodированная													
ИТОГО		880	39,96	42,13	111,5	1027,25	0,18	51,58	96,2	20,18	191,85	555,1	253,67	11,21

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	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 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
98	Суп крестьянский с крупой (перловкой) на бульоне	250	5,82	8,53	6,35	127,34	0,04	9,92			38,72		14,18	0,71
82/2	Ленивые голубцы с мясом птицы	230	19,3	17,48	14,72	295,2	0,1	5,06	38,4	2,53	79	5,29	4,3	2,1
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9
	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	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная													
ИТОГО		850	32,71	34,11	114,74	851	0,52	22,12	38,4	14,08	168,99	151,59	88,21	6,76

День: пятница (десятый)

Неделя: вторая

№ рец.	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
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
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
309	Макаронь отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
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	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,44
	Соль иодированная													
ИТОГО		880	41,7	48,76	100,53	1021,58	0,4	133,93	96,2	25,12	165,54	373,41	109,52	8,38

Основные показатели в пищевых веществах и

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%
	Б	Ж	У		
Дни по меню					
1 день	24,7	46,78	102,99	969,2	
2 день	23,87	27,45	128,1	851,15	
3 день	26,81	27,36	131,83	852,68	
4 день	26,36	28,22	137,79	897,07	
5 день	32,82	29,05	115,03	829,6	
6 день	24,37	34,36	137	927,88	
7 день	31,93	29,11	109,57	840,87	
8 день	39,96	42,13	111,5	1027,25	
9 день	32,71	34,11	114,74	851	
10 день	41,7	48,76	100,53	1021,58	
Итого за весь период:	305,23	347,33	1189,08	9068,28	
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	30,5	34,7	118,9	906,8	33,30%
обед 30 %	30% от 90 г составляет 27 г	30% от 92 г составляет 27,6 г	30% от 383 г составляет 114,9 г	30% от 2720 г составляет 816 ккал	