

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области

М.Н. Казакова

« 09 » 01 20 25 г.



«Согласовано»

Директор

« 09 » 01 20 25 г.



« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

« 09 » 01 20 25 г.



Меню обедов для детей 1-4-х классов, находящихся в трудной жизненной ситуации, общеобразовательных школ Калининского округа.

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 .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептур 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

Неделя: первый
первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,30	5,60	64,10	0,01	2,70	-		14,80		20,70	0,40
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой на кур. Б-не	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,4	1934	0,7
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,5	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/40	90	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08			21,24	105,3	18,2	1,8
348	Компот из кураги	180	0,7	0,05	24,9	103,3	0,02	0,54		0,73	29,1	19,71	15,8	0,4
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		720	21,42	39,08	88,7	821,82	0,21	11,02		4,02	104,12	246,18	2021,4	5,24

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества *			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	41,26		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
229	Рыба тушеная в томате с овощами 60/30	90	9,6	5,2	3,42	104,4	0,05	3,4	4,8	2,3	35,2	145,9	43,7	0,8
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	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
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
	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	92,8	0,03	-	19,2	0,34	33,3	23,2	4	0,3
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	19,89	25,96	109	745,37	0,34	72,02	24	8,06	180,08	405,27	149,35	5,23

День: третий
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 сб. Уфа	Салат из моркови, капусты и кукурузы	60	1,8	1,9	5,9	47,8	0,03	45,46	166,5	0,8	44,51	34,1	17,05	0,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,7	2,38	12,6	115,2	0,07	4,9		1,16	25,2	46,2	19,04	0,8
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,18	10,70	11,34	179,82	0,05	0,90	41,31		40,95	60,21	14,85	1,08
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,8		0,2	5,9	46	33	0,9
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		740	21,23	21,29	133	792,06	0,24	52,06	207,8	2,88	127,13	240,7	157,24	4,75

день четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы отварной с яблоком	60	1,14	3,6	6,72	62,34	0,01	3,9		6,36	17,6	19,08	10,1	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые 50/40	90	14,1	13,5	13,2	231,66	0,15	0,7	27,2	55,44	48,4	64,8	17,9	2,9
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	19,2	3,1	3,1	0,57
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		720	29,24	28,2	103	809,72	0,28	107,2	27,2	132,73	150,22	368,71	196,23	10,47

День: пятый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,9	36,24	0,01	21,2		5,03	14,9	16,98	10,2	0,3
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,5	5,3	16,6	148,32	0,16	0,64	-	14,24	33,52	61,12	23,68	1,68
82/2	Ленивые голубцы с мясом птицы	200	16,8	15,2	12,8	256,7	0,1	4,4	33,4	2,2	68,7	4,6	3,7	1,8
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	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
	Сушка	20	0,2	0,24	14,2	67,6	0,03			0,3	4,8	18,2	3,6	0,32
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		700	27,03	23,63	110	733,62	0,36	26,94	33,4	22,39	132,42	180,9	82,48	5,74

День: шестой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,7	2,38	12,6	115,2	0,07	4,9		1,16	25,2	46,2	19,04	0,8
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9,18	10,70	11,34	179,82	0,05	0,90	41,31		40,95	60,21	14,85	1,08
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,05	0,81		0,07	12,8	3,96	4,6	0,85
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		720	19,21	25,25	110	775,66	0,26	12,41	41,31	4,65	108,22	235,82	78,13	4,6

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 сб. Уфа	Салат из моркови, капусты и кукурузы	60	1,8	1,9	5,9	47,8	0,03	45,46	166,5	0,8	44,51	34,1	17,05	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,66
260	Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/40	90	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08			21,24	105,3	18,2	1,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,5	168,45	0,06			0,97	4,86	31,17	21,12	1,11
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	19,2	3,1	3,1	0,57
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		720	22,22	36,8	79,5	767,6	0,2	149,1	166,5	72,09	140,01	251,47	88,77	5,58

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	3,90	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
288	Куриные окорочка отварные с маслом	90	19,2	21,1	0,41	268,4	0,03	21,15	86,58	0,38	50,4	150,4	18,3	1,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
348	Компот из кураги	180	0,7	0,05	24,9	103,3	0,02	0,54		0,73	29,1	19,71	15,8	0,4
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		720	33,35	33,88	96,1	855,43	0,16	40,29	86,58	13,32	159,82	473,22	211,53	8,68

День: девятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на бульоне	200	4,7	6,8	5,1	101,9	0,03	7,9			30,3	26,9	11,3	0,59
82/2	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16,8	15,2	12,8	256,7	0,1	4,4	33,4	2,2	68,7	4,6	3,7	1,8
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,06	0,9		0,08	14,2	4,4	5,1	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Печенье	15	1,1	1,47	11,2	62,55	0,01	0,012			0,06	0,01	0,3	0,4
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		745	27,56	28,08	87,7	727,95	0,62	15,61	34	3,1	150,06	131,31	53,5	6,02

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,5	5,3	16,6	148,32	0,16	0,64	-	14,24	33,52	61,12	23,68	1,68
288	Куриные окорочка отварные с маслом	90	19,2	21,1	0,41	268,4	0,03	21,15	86,58	0,38	50,4	150,4	18,3	1,6
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,5	168,45	0,06			0,97	4,86	31,17	21,12	1,11
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	19,2	3,1	3,1	0,57
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		720	34,36	37,83	86,1	832,35	0,32	117,6	86,58	86,73	135,88	310,29	89,5	6,3

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основ Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
1 день	21,42	37,08	88,69	821,82
2 день	19,89	25,96	109,2	745,37
3 день	21,23	21,29	133,26	792,06
4 день	29,24	28,2	103,12	809,72
5 день	27,03	23,63	109,54	733,62
6 день	19,21	25,25	109,66	775,66
7 день	22,22	36,8	79,51	767,6
8 день	33,35	33,88	96,09	855,43
9 день	27,56	28,08	87,66	727,95
10 день	34,36	37,83	86,1	832,35
Итого за весь период:	255,51	298	1002,8	7861,58
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	25,6	29,8	100,3	786,2
обед 30 %	30% - от нормы составит - 77,00, 23,1 г	30% - от нормы составит 23,7	30% - от нормы составит 335,00, 100,5	30% - от нормы составит 2350,00, 705

10 дней