Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с

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

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.

Неделя первая Понедельник

№ 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
б/н	Икра кабачковая	60	0,6	2,9	3,2	41,6	0,002	3,9	-	1,4	59,1	33,4	10,3	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми (на	200	4,4	4,22	13,22	123	0,18	4,66	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	11,93	10,1	3,17	166,5	0,2	5,1			16,56	215,28	17,55	12,69
302	Рис отварной	150	3,75	5,37	36,75	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,65	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,001	96	-	0,76	19,08	3,07	3,06	0,54
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		730	25,34	24,41	97,95	750,68	0,673	109,66	0	5,18	148,65	473,96	97,31	17,88

Неделя первая вторник

№ 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
52	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68		3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
88	Ши из св. капусты с картофелем (на	200	1,42	3,96	6,32	71,8	0,05	6,32	--	12,62	39,78	39,2	17,7	0,66
294	Котлета рубленная из птицы (60/30)с	90	7,6	8,87	9,32	147,6	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	28,8	119,52	0,02	0,73	-	0,51	31,08	21,04	15,66	0,54
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная													
ИТОГО:		730	17,05	22,88	92,78	662,35	0,64	30,01	30,26	77,29	201,31	324,21	115,11	8,34

Неделя первая среда

№ 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	1,03	3	5,08	51,42	0,01	11,89	-	9,24	31,35	20,37	9,61	0,4
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,28	13,96	94,6	0,001	6,6	-		23,2	54	21,8	0,8
256	Мясо тушеное (свинина)(50/50)	100	15,2	17,38	2,57	225	0,28	0,18	-		19,8	137,44	22,6	1,49
309	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,51	168,45	0,06		-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,38	104,94	0,001	0,72	-		12,6	3,96	4,5	4,72
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		740	28,18	28,88	96,43	774,91	0,612	19,39	0	11,01	111,41	333,94	101,23	10,61

Неделя первая четверг

№ 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
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	0,02	5,78	-	2,7	18,74	11,97	11,72	0,5
99	Суп овощной с фрикадельками (на	230	4,2	2	9,4	91,4	0,06	8,3	-	1,88	27,78	39,42	16,6	0,62
234	Котлеты рыбные(50/40)	90	8,15	7,15	10,16	137,25	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84
312	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,53	164,7	0,17	21,8	-	0,22	46,56	103,86	33,3	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,7	55,86	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		810	21,05	22,51	84,65	652,91	0,56	136,42	12,9	6,36	164,2	331,32	108,31	5,67

Неделя первая пятница

№ 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
55	Салат из свеклы с зел.	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,03	4,12	-	1,13	16,99	8,54	11,03	0,79
84	Борщ с картофелем,фасолью (на	200	2,84	4,12	11,34	102,24	0,07	6,7	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
291	Плов из мяса птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	6,6	44	2,9	96	59,6	4,8	1,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	116,6	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		710	25,02	18,82	102,58	698,42	0,48	18,15	44	7,22	187,19	217,96	74,23	6,1

Неделя вторая понедельник

№ 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
б/н	Кабачковая икра	60	1	4,8	5,3	69,3	0	6,5	-	0,04	98,5	55,6	17,2	0,7
81	Борщ с картофелем (на курином	200	4,9	4,63	7,02	94,81	0,04	8,54	--	1,92	39,78	69,46	20,9	0,98
290	Птица тушеная в соусе(60/30)	90	10,6	9,11	2,64	135	0,23	0,61	50,4	0,99	14,57	56,99	71,1	0,63
309	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,51	168,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
346	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,8	119,52	0,02	0,73	-	0,51	31,08	21,04	15,66	0,54
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		730	26,74	24,69	93,2	717,58	0,61	16,38	50,4	5,23	208,39	321,26	167,58	6,05

Неделя вторая вторник

№ 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
52	Салат из свеклы с растительным	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,02	5,78	-	2,7	18,74	11,97	11,72	0,5
103	Суп картофельный с вермешелью	200	2,16	2,28	13,96	94,6	0,05	12,62	-	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66

304	Рис отварной	150	3,75	5,37	36,75	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,65	16,34	0,53
232	Рыба тушеная в сметанном	90	8	7,39	16,61	165,62	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
388	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		750	19,5	20,46	113,88	735,48	0,51	136,56	0	6,6	136,23	282,84	98,55	5,33

Неделя вторая Среда

№ 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 квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	-	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
99	Суп овощной (на курином бульоне)	200	4,2	2	9,4	91,4	0,06	8,3	-	1,88	27,88	39,42	16,6	0,62
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	220	20,37	22,75	20,83	370,85	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,38	104,94	0,001	0,72	-		12,6	3,96	4,5	4,72
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		710	29,78	29,46	83,61	749,11	0,431	21,51	2,86	4,74	124,26	154,36	110,92	13,6

Неделя вторая четверг

№ 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
55	Салат из свеклы с сол. огурцом и	60	0,99	2,47	4,3	43,74	0,01	10,21	-	5,03	14,98	64,86	9,05	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,86	6,3	71,8	0,18	4,66	-	1,94	34,14	80,56	28,46	1,64
294	Котлета рубленная из птицы с	90	7,6	8,87	9,32	147,6	0,23	0,61	50,49	0,99	14,57	56,99	71,1	0,63
143	Рагу овощное	180	3,04	18,85	14,17	243,43	0,11	--	-	0,24	19,32	95,4	12	0,96
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,8	119,52	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		760	17,71	34,69	85,82	756,59	0,81	16,21	50,49	9,51	133,89	402,25	159,67	6,28

Неделя вторая пятница

№ 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
67	Винегрет	60	0,83	6,01	3,93	73,02	0,02	5,78	-	2,7	18,74	11,97	11,72	0,5
96	Рассольник по-Ленинградски	200	1,64	4,08	9,6	85,84	0,06	8,3	-	1,88	27,88	39,42	16,6	0,62
278	Тефтели (свинина)(50/40)	90	11,64	13,32	10,52	202,9	0,04	1,29	30,53	0,5	27,5	38,77	15,72	4,59
309	Макароны отварные	150	5,6	4,05	26,43	168,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	100	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		730	24,37	29,28	92,09	740,09	0,45	115,37	30,53	7,61	119,92	211,76	90,2	9,46