

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минерал ные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
Даты/неделя 1:										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	0,33	0,03	0,48	3,90	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,76	4,81	10,69	101,40	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	11,67	17,04	9,91	244,22	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,99	7,08	33,26	283,06	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	28,03	30,50	112,66	897,96	0,62	0,35	13,04	96,39	
День 2/неделя 1: Вторник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,43	118,13	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	9,22	18,80	17,04	184,76	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК

Итого за Обед	820	26,15	28,02	84,42	623,97	0,36	0,34	30,62	136,88	
День 3/неделя 1: Среда										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,61	0,72	1,98	14,62	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,26	16,50	147,96	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица отварная (запеченная)	100	13,84	18,88	0,51	265,72	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293M
Макаронные изделия отварные	180	6,89	5,63	33,00	210,15	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Итого за Обед	820	31,54	31,96	114,43	922,03	0,35	0,53	24,66	135,40	
День 4/неделя 1: Четверг										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,41	0,05	0,87	5,61	0,01	0,10	0,10	6,00	
Шри из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,74	4,89	7,81	88,73	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	15,78	18,56	26,78	297,22	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,36	5,08	27,07	167,47	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	25,57	30,12	120,85	824,41	0,31	0,34	35,42	126,02	
День 5/неделя 1: Пятница										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,37	0,03	0,55	4,42	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	1,90	4,80	11,30	101,18	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица тушеная в соусе	100	10,67	14,57	2,93	150,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	10,32	7,32	46,37	292,50	0,21	0,11		14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	27,51	28,12	106,79	760,88	0,41	0,36	9,00	105,53	
День 6/неделя 1: Суббота										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,26	0,03	0,54	3,52	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,16	86,09	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Мясо тушеное	100	15,02	19,50	2,56	306,11	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,89	5,63	33,00	210,15	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	28,87	29,35	110,70	889,45	0,46	0,27	7,76	75,78	
Итого за неделю в среднем обе	820	27,95	29,68	108,31	819,78	0,42	0,36	20,08	112,67	
День 1/неделя 2:										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	3,96	0,33	0,03	0,48	0,01	0,10	0,10	6,00	
-----------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--

Борш с капустой и картофелем	250	1,78	4,87	10,81	102,58	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	17,44	7,33	247,22	0,03	0,09	0,80	39,60	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,41	39,42	265,50	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	30,04	29,59	115,91	881,16	0,28	0,30	10,34	135,81	
День 2 /неделя 2: Вторник										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	5,23	9,89	5,20	101,05	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	13,51	15,95	29,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	9,07	47,94	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	840	24,11	27,75	106,67	734,53	0,28	0,17	25,40	113,17	
День 3/неделя 2: Среда										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	3,96	0,33	0,03	0,48	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,66	2,81	17,28	117,08	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Мясо тушеное	100	15,02	19,50	2,56	306,11	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,65	4,82	36,24	215,18	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302М

Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	32,01	28,93	118,55	922,43	0,51	0,28	7,76	183,36	
День 4 /неделя 2: Четверг										

Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	0,32	0,04	0,68	4,40	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,16	86,09	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	18,06	22,71	27,95	413,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	740	25,08	26,94	103,23	787,78	0,58	0,33	15,32	86,53	
День 5 /неделя 2: Пятница										

Обед										
Салат из овощей по сезону	30	0,77	0,62	1,71	12,59	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	5,29	16,59	148,69	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	5,51	15,93	34,72	235,23	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	820	25,79	28,20	102,46	714,29	0,46	0,25	38,96	166,58	

День 6/неделя 2: Суббота												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	30	1,80	0,05	4,90	27,50	0,01	0,10	0,10	6,00			
Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	11,84	106,04	0,07	0,05	6,70	23,32	96М		
Терфели из птицы (1-ый вариант)	100	15,78	18,56	26,78	297,22	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК		
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,79	5,56	40,52	272,88	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,020	2,40	22,46	358М		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	820	31,64	30,74	142,36	969,02	0,30	0,32	10,00	127,63			
Итого за неделю в среднем	810	28,11	28,69	114,86	834,87	0,40	0,27	17,96	135,51			
Итого за обед		336,34	350,22	1339,03	9927,91	4,93	3,82	228,28	1489,08			
Среднее значение за обед		28,03	29,19	111,59	827,33	0,41	0,32	19,02	124,09			
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,31	0,32	0,29	0,30	0,34	0,23	0,32	0,11			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся от 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,20	1,40	60,00	1100,00			
Распределение ЭЦ				Норма								
	Обед		0,30	30-35%								

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.