

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

« 27 » октября 2021 года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «АУТСОРСИНГ»

А. В. Попков

\_\_\_\_\_ 2021 года.

## Примерное меню обедов для обучающихся 1-11-х классов.

(для детей находящихся в трудной жизненной ситуации)

г. Бежецк

### 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. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7- и старше лет

## Меню (1 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
271	Котлета домашняя	50	17,50	3,43	7,10	182,22
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>28,72</b>	<b>15,99</b>	<b>77,77</b>	<b>632,49</b>

## Меню (2 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
268	Шницель	50	17,50	3,43	7,10	182,22
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,50
342	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,91	85,95
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530,00</b>	<b>23,18</b>	<b>11,31</b>	<b>59,66</b>	<b>494,47</b>

## Меню (3день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,80
294	Котлеты рубленые (из птицы)	50	8,72	8,38	8,14	143,00
302	Греча отварная	100	5,79	6,48	25,80	251,16
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>19,26</b>	<b>21,24</b>	<b>72,89</b>	<b>633,14</b>

## Меню (4день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
290	Птица тушеная в соусе	80	7,88	16,00	2,50	113,77
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	10,28	57,20
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>17,29</b>	<b>24,46</b>	<b>75,88</b>	<b>534,77</b>

## Меню (5 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
310	Картофель отварной	100	1,93	3,77	13,32	100,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6,56	14,30	0,23	157,20
345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>13,03</b>	<b>24,92</b>	<b>62,07</b>	<b>537,57</b>

## Меню (6 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,80
278	Тефтели (из птицы)	80	11,29	8,26	10,82	163,31
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>19,24</b>	<b>18,57</b>	<b>65,34</b>	<b>512,56</b>

## Меню (7день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	228,99
342	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,91	85,95
б/н	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530,00</b>	<b>16,35</b>	<b>12,53</b>	<b>65,73</b>	<b>449,74</b>

## Меню (8день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
294	Котлета рубленая из птицы	50	8,72	8,38	8,14	143,00
310	Картофель отварной	100	1,93	3,77	13,32	100,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>18,16</b>	<b>18,53</b>	<b>72,49</b>	<b>548,23</b>

## Меню (9день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
268	Шницель	50	17,50	3,43	7,10	182,22
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>25,77</b>	<b>15,71</b>	<b>73,29</b>	<b>596,89</b>

## Меню (10день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,97	94,60
290	Птица тушеная в соусе	80	7,88	15,00	2,50	113,77
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	11,70	63,00
	Соль йодированная	1				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>15,05</b>	<b>21,51</b>	<b>76,62</b>	<b>510,77</b>