Станкеева Е.Н.

Подписано цифровой подписью: Станкеева Е.Н.
Дата: 2023.08.02 09:25:19 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

на осенне-зимний период

для обучающихся 5-9-х классов по категории от 11-16 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения и МР 2.3.6.0233-21 «Организация общественного питаниянаселения"

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская основная общеобразовательная школа

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-16 лет

№ 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								
88	***Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне***	***250***	*2.57*	*5.15*	*7.90*	*124.75*	*0.06*	*15.78*		*2.35*	*51.25*	*49.00*	*22.13*	*0.83*
304	***Рис отварной***	***150***	*3.65*	*5.37*	*36.68*	*209.70*	*0.03*			*0.28*	*1.37*	*60.95*	*16.34*	*0.53*
243	***Сосиска отварная***	***55***	*8.69*	*22.84*	*1.80*	*247.15*	*-*	*-*	*0.08*	*0.19*	*7.44*	*137.39*	*15.51*	*1.74*

54	***Салат из отварной свеклы с яблоками***	***100***	*1.90*	*6.08*	*11.20*	*103.90*	*0.02*	*6.44*	*-*	*10.60*	*29.27*	*31.80*	*16.83*	*1.48*
377	***Чай -заварка***	***200***	*0.40*	*0.10*	*0.08*	*6.40*	*0.00*	*0.20*	*-*	*-*	*19.62*	*16.48*	*8.80*	*-*
	Хлеб ржано-пшеничный	***40***	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*-*
3	***Хлеб пшеничный с маслом, сыром***	**50**	*5.8*	*8.3*	*14.83*	*157*	*0.04*	*0.11*	*59*	*0.47*	*139.2*	*96*	*9.45*	*0.49*
338	***Яблоки свежие***	***100***	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*47.00*	*0.03*	*10.00*	*-*	*0.20*	*16.00*	*11.00*	*9.00*	*2.20*
ИТОГО:								**25.65**		**49.13**		**102.06**		**987.86**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:
11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30	15.09	0.47
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Мандарины	100	1.00	0.33	10.00	50.00	-	50.67	-	0.33	46.67	22.67	14.67	0.17
ИТОГО:			47.38	44.18	128.57	1,189.23								

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
82	***Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне***	***250***	*2.60*	*5.12*	*10.93*	*138.75*	*0.05*	*10.68*		*2.40*	*51.73*	*54.60*	*26.13*	*1.23*
312	***Пюре картофельное***	***150***	*3.07*	*0.02*	*20.44*	*137.25*	*0.14*	*18.16*		*0.18*	*36.98*	*86.60*	*27.75*	*1.01*
246	***Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе***	***100***	*13.36*	*14.08*	*0.85*	*164.00*	*0.01*	*1.20*			*23.60*	*117.03*	*20.27*	*2.00*
61	***Салат из моркови с яблоками и курагой***	***100***	*1.50*	*5.01*	*13.02*	*103.70*	*0.06*	*3.57*		*8.25*	*37.92*	*56.22*	*39.10*	*1.06*
379	***Напиток кофейный с молоком***	***200***	*3.17*	*2.68*	*15.95*	*100.60*	*0.04*	*1.30*	*20.00*		*125.78*	*90.00*	*14.00*	*0.13*
	Хлеб ржано-пшеничный	***40***	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
	Хлеб пшеничный	***40***	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
338	***Бананы***	***100***	*1.50*	*0.50*	*21.00*	*96.00*	*0.04*	*10.00*	-	*0.40*	*8.00*	*28.00*	*42.00*	*0.60*
ИТОГО:			**30.60**	**28.69**	**121.27**	**925.78**								

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
88	***Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне***	***250***	*2.57*	*5.15*	*7.90*	*124.75*	*0.06*	*15.78*		*2.35*	*51.25*	*49.00*	*22.13*	*0.83*
227	***Рыба припущенная (минтай) с маслом***	***110***	*17.12*	*8.22*	*0.92*	*146.00*	*0.08*	*0.84*	*49.00*	*0.48*	*15.46*	*195.68*	*45.84*	*0.90*
304	***Рис отварной***	***150***	*3.65*	*5.37*	*36.68*	*209.70*	*0.03*			*0.28*	*1.37*	*60.95*	*16.34*	*0.53*
54	***Салат из свеклы отварной с яблоками***	***100***	*1.90*	*6.08*	*11.20*	*103.90*	*0.02*	*6.44*		*10.60*	*29.27*	*31.80*	*16.83*	*1.48*
377	***Чай -заварка***	***200***	*0.40*	*0.10*	*0.08*	*6.40*	*0.00*	*0.20*	*-*	*-*	*19.62*	*16.48*	*8.80*	*1.64*
	Хлеб ржано-пшеничный	***40***	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
3	***Хлеб пшеничный с маслом, сыром***	**50**	*5.8*	*8.3*	*14.83*	*157*	*0.04*	*0.11*	*59*	*0.47*	*139.2*	*96*	*9.45*	*0.49*
338	***Яблоки свежие***	***100***	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*47.00*	*0.03*	*10.00*	*-*	*0.20*	*16.00*	*11.00*	*9.00*	*2.20*
ИТОГО:			33.68	34.11	91.38	839.71								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:
11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!								
						Обед								
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5.60	10.84	19.23	144.43	0.15	5.83		2.45	43.23	137.78	38.25	1.83
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
312	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30	15.09	0.47
209	Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	52.00	-	0.10	5.00	8.00	1.90	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Мандарины	100	1.00	0.33	10.00	50.00	-	50.67	-	0.33	46.67	22.67	14.67	0.17
ИТОГО:			44.02	45.91	113.93	1,031.56								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
98	*Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне*	*250*	*2.28*	*5.12*	*6.09*	*111.25*	*0.04*	*9.88*		*2.30*	*37.88*	*33.58*	*14.18*	*0.58*
309	*Макароны отварные с маслом*	*150*	*5.52*	*4.52*	*26.45*	*168.45*	*0.06*			*0.97*	*4.86*	*37.17*	*21.12*	*1.11*
278	*Тефтели мясные паровые*	*110*	*7.83*	*8.75*	*10.25*	*151.00*	*0.05*	*0.72*	*33.92*	*0.55*	*27.95*	*88.37*	*18.33*	*0.87*
67	*Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)*	*100*	*1.40*	*10.04*	*7.29*	*125.10*	*0.04*	*9.63*		*4.50*	*31.23*	*43.27*	*19.53*	*0.83*
342	*Компот из свежих яблок*	*200*	*0.16*	*0.16*	*27.88*	*114.60*	*0.06*	*0.90*	*-*	*0.08*	*14.18*	*4.40*	*5.14*	*0.95*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
338	*Бананы*	*100*	*1.50*	*0.50*	*21.00*	*96.00*	*0.04*	*10.00*		*0.40*	*8.00*	*28.00*	*42.00*	*0.60*
ИТОГО:			**24.09**	**30.36**	**138.04**	**951.88**								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
88	*Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне*	*250*	*2.57*	*5.15*	*7.90*	*124.75*	*0.06*	*15.78*		*2.35*	*51.25*	*49.00*	*22.13*	*0.83*
304	*Рис отварной*	*150*	*3.65*	*5.37*	*36.68*	*209.70*	*0.03*			*0.28*	*1.37*	*60.95*	*16.34*	*0.53*
246	*Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатносметанном соусе*	*100*	*13.36*	*14.08*	*0.85*	*164.00*	*0.01*	*1.20*			*23.60*	*117.03*	*20.27*	*2.00*
59	*Салат из моркови с яблоками*	*100*	*1.06*	*0.17*	*8.52*	*39.90*	*-*	*4.38*	*-*	*-*	*23.99*	*-*	*30.39*	*1.07*
382	*Какао с молоком*	*200*	*4.08*	*3.54*	*17.58*	*118.60*	*0.06*	*1.59*	*24.40*		*152.22*	*124.56*	*21.34*	*0.48*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
338	*Яблоки свежие*	*100*	*0.40*	*0.40*	*9.80*	*47.00*	*0.03*	*10.00*	*-*	*0.20*	*16.00*	*11.00*	*9.00*	*2.20*
ИТОГО:			**30.11**	**29.60**	**110.61**	**842.43**								

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:
11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
243	Сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.80	247.15	-	-	0.08	0.19	7.44	137.39	15.51	1.74
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30	15.09	0.47
377	Чай -заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	0.47	139.2	96	9.45	0.49
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
338	Мандарины	100	1.00	0.33	10.00	50.00	-	50.67	-	0.33	46.67	22.67	14.67	0.17
ИТОГО:			29.64	46.58	92.54	945.41								

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:
11-16лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!								
Обед														
98	*Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне*	*250*	*2.28*	*5.12*	*6.09*	*111.25*	*0.04*	*9.88*		*2.30*	*37.88*	*33.58*	*14.18*	*0.58*
229	*Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)*	*100*	*9.75*	*4.95*	*3.80*	*105.00*	*0.05*	*3.73*	*5.82*	*2.52*	*39.07*	*162.19*	*48.53*	*0.85*
139	*Капуста тушеная*	*100*	*2.04*	*3.68*	*7.89*	*77.00*	*0.04*	*17.08*	*-*	*1.95*	*58.75*	*40.69*	*20.85*	*0.83*
52	*Салат из свеклы отварной с растительным маслом*	*100*	*1.20*	*7.90*	*7.10*	*114.00*	*-*	*0.02*	*7.50*	*0.20*	*21.00*	*119.00*	*30.00*	*2.00*
209	*Яйцо вареное*	*40.00*	*5.08*	*4.60*	*0.28*	*63.00*	*0.03*	*-*	*100.00*	*0.24*	*22.00*	*76.80*	*4.80*	*1.00*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
411	*Кисель плодово-ягодный*	*200*	*0.10*	*0.10*	*27.90*	*113.00*	*0.01*	*52.00*	*-*	*0.10*	*5.00*	*8.00*	*1.90*	*0.40*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
338	*Бананы*	*100*	*1.50*	*0.50*	*21.00*	*96.00*	*0.04*	*10.00*		*0.40*	*8.00*	*28.00*	*42.00*	*0.60*
ИТОГО:			**25.85**	**27.63**	**92.14**	**768.73**								

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст ная категор

11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
312	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.04	9.63		4.50	31.23	43.27	19.53	0.83
377	Чай -заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
3	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	0.47	139.2	96	9.45	0.49
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО:			39.74	48.14	78.59	989.71								

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	11-16 лет	11-16 лет	11-16 лет	11-16 лет
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	80.90	80.90
Мука пшеничная	15	15	24.55	24.55
Крупы, бобовые	45	45	41.30	41.30
Макаронные изделия	15	15	13.50	13.50
Картофель	250 <*>	188	109.42	84.13
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	198.73	151.31
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	128.55	124.63
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	7.64	11.91
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	100.00	100.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	71.40	51.70
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	34.70	23.80
Рыба-филе	60	58	45.90	25.10
Колбасные изделия	15	14.7	0.00	0.00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	248.39	246.09
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	126.90	123.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	19.74	19.40
Сыр	10	9.8	4.80	4.50
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	5.95	5.95
Масло сливочное	30	30	27.12	27.12
Масло растительное	15	15	15.02	15.02
Яйцо диетическое	1 шт.	40	26.02	26.02
Сахар <***>	40	40	33.87	33.87
Кондитерские изделия	10	10	7.50	7.50
Чай	0.4	0.4	0.20	0.20
Какао	1.2	1.2	0.80	0.80
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.36	0.36
Соль	5	5	3.40	3.40

Средние показания на день	**пищевые вещества**	**энергет. ценн. ккал**

	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	**46,2-53,9**	**47,4-55,3**	**201-234,5**	**1410-1645**
По меню среднее за 10 дней	**58.41**	**62.22**	**227.48**	**1722.40**