

«СОГЛАСОВАНО» :

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»



Ю.М. Чумаков

« 09 » 09 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ» :

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна



Г.В. Глаголева

20 09 2021 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ на 2021-2022 гг.:

- для учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании общеобразовательных учреждений Калининского района;
- для учащихся ГПД, обучающихся в общеобразовательных учреждениях Калининского района;

в общеобразовательных учреждениях Тверской области в соответствии с требованиями СанПин 245.2409-08 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 года

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма»

Осенне-весенний период

Первая неделя

_____ Глаголева Г.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед														
№ 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
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,610	3,94	40,95	0,025	3,48		1,245	10,60	16,99	12,00	0,660
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		17,43	23,66	88,32	631,91								

ВТОРНИК

Обед														
№ 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
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
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		18,19	10,97	64,40	512,96								

Первая неделя

_____ Глаголева Г.В.

СРЕДА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	50	0,70	5,02	3,65	62,55	0,02	4,82		2,25	15,62	21,64	9,77	0,42
112	Суп с макарон изделиями и картофелем на курин бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленная из птицы	50/30	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		22,67	25,18	96,04	738,38								

ЧЕТВЕРГ

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	50	0,66	2,58	6,06	50,05	0,01	4,28		1,16	17,20	18,57	9,85	0,86
88	Щи из св капусты с картоф на мясокост бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
255	Печень по-строгановски	50/50	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9 500	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		34,04	26,59	92,38	776,26								

Первая неделя

Глаголева Г.В.

ПЯТНИЦА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,66	1,63	3,25	30,20	0,01	8,51		4,20	12,49	14,15	7,55	0,24
102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			42,68	88,10	35,58	2,05
295	Шницель мясной	50/30	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
302	Греча отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		29,98	22,76	99,66	732,03								

Вторая неделя

_____ Глаголева Г.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
112	Суп с макарон 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
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	55	8,56	4,11	0,32	73,00	0,04	0,42	24,50	0,48	7,73	97,84	22,92	0,45
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
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
ИТОГО:	75-00 руб		20,24	18,73	96,60	674,40								

ВТОРНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
295	Биточек мясной	50/30	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		21,17	22,33	84,60	656,58								

Вторая неделя

Глаголева Г.В.

СРЕДА

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,66	1,63	3,25	30,20	0,01	8,51		4,20	12,49	14,15	7,55	0,24
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	Греча отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
261	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5 240	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		28,43	20,93	91,85	703,97								

ЧЕТВЕРГ

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	50	0,66	2,58	6,06	50,05	0,01	4,28		1,16	17,20	18,57	9,85	0,86
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
234	Котлета рыбная	50/30	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
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
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		20,53	10,06	115,59	670,62								

Вторая неделя

Глаголева Г.В.

ПЯТНИЦА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,610	3,94	40,95	0,025	3,48		1,245	10,60	16,99	12,00	0,660
102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			42,68	88,10	35,58	2,05
288	Птица отварная со сметан соусом	50/30	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	60,50	0,42	33,07	130,00	15,70	1,36
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	75-00 руб		26,69	31,15	115,41	857,70								