

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор МБОУ СОШ №3
Березовый ДТ
«25» августа 20 26 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат
школьного питания»
Османова Л.А.
«25» августа 2026 года.

Примерное меню обедов для обучающихся 5-11 классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Возрастная категория: 12-17

Меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья, детей участников специальной военной операции

(вариант 1 на сумму 105,00 рублей)

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

первый
Неделя: первая

№ 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
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
265	Плов из мяса свинины	280	23.55	52.56	48.24	761.60	0.7	2.29		0.46	23.16	325.94	73.94	3.44
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	35.29	60	142.5	1250.26	0.98	5.8	0	23.3	97.16	525.74	171.34	7.86

второй
Неделя: первая

№ 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
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)	100	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	28.9	32.4	105.4	866.45	0.43	24.08	30.2	68.43	200.95	293	108.33	8.67

День: третий
Неделя: первая

№ 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
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур. бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144	0.09	6.08		1.45	31.5	57.73	23.8	1
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	соль йодированная	1												
ИТОГО		870	27.67	26.08	143.25	918.32	0.23	17.88	45.9	12.09	126.3	477.93	258.5	9.92

День: четвертый
Неделя: первая

№ 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
52	Салат из свеклы на растительном масле	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/50)	100	9.7	12.4	9.7	191	0.33	2.2	43.3	105.5	70.6	65.2	62	0.6
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
342	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	23.09	33.08	126.74	867.05	0.6	18.08	43.3	111.43	166.55	286.47	146.78	5.45

День: пятый
Неделя: первая

№ 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
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23
234	Котлета или биточек рыбные	60	7.9	6.0	10.2	127.0	0.1	1.0	20.2	3.5	61.6	138.4	47.6	0.2
329	Соус красный	40	1.4	4.5	5.0	66.4	0.0	0.2	0.2		38.2	6.3	32.9	0.1
312	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		890	21.69	23.11	132.6	837.51	0.696	36.31	20.32	11.43	233.39	449.42	214.53	5.68

День:

шестой

Неделя:

вторая

№ 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
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1							45.9					
ИТОГО:		870	28.74	30.78	135.4	901.7	0.48	9.1	45.9	22.4	145.3	320.2	138.3	7.84

День:

седьмой

Неделя:

вторая

№ 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
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23

ИТОГО		890	31.68	31.45	120.47	921.51	0.61	27.41	27.16	8.38	154.67	418.95	146.34	6.76
-------	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День:
Неделя

десятый
вторая

№ 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
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)	100	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
312	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	25.75	29.95	115.66	828.91	0.4	49.18	30.2	74.13	207.85	369.5	130.73	7.45

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели	дни	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
по меню					
1 день		35.29	60	142.5	1250.26
2 день		28.9	32.4	105.4	866.45
3 день		27.67	26.08	143.25	918.32
4 день		23.09	33.08	126.74	867.05
5 день		21.7	23.11	132.6	837.5
6 день		28.74	30.8	135.4	901.7
7 день		32.45	28.23	126.29	959.77
8 день		26.22	56.88	112.57	1027.37
9 день		31.68	31.45	120.47	921.51
10 день		25.75	29.95	115.66	828.91
Итого за весь период:		281.48	351.96	1260.88	9378.85
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		28.148	35.196	126.088	937.885
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 90 г составляет 27 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	30% от дневной нормы383 г составляет 114,9 г	30% от дневной нормы2720 ккал составляет 816 ккал