

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ № 40
Е.В. Бауэр
«30» ноября 2022 года



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
обед
для учащихся МБОУ НОШ № 40 ст. Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район
возраст: 7-11 лет
сезон: зима-весна

Неделя: первая
 День: первый
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
225/128	Суп с клецками	250	1,59	5,99	9,15	177,19	0,15	0,02	8,25	0,14	1,23	15,2	63,5	24,05	0,98	0,00	0,00
708	Капуста тушеная	100	2	3,3	9,2	183,95	0,08	0,11	79,35	0	6,24	91,15	71,34	36,78	1,48	0,00	0,00
592	Печень тушеная	90	12,56	11,72	15,2	216,52	0,05	0,11	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	0,08	94	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	0,29	0	28,18	138,3	0,012	0,11	72,4	0,3	0	16,4	18,5	6	0,18	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,0001	0,00	70,02	0	0	1,29	1,65	0,88	0,209	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	700	19,54	21,35	72,21	845,46	0,34	0,35	230,43	33,44	7,51	150,69	264,13	89,81	3,97	0,00	0,00

Неделя: первая
 День: второй
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	6	22	216,38	0,2122	0,17	12,6	6,0145	4,372	63,449	183,044	59,245	1,8088	0,00	0,00
297	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	107,79	0,1668	0,00	17,908	27,2128	2,2579	39,77	164,856	37,648	1,891	0,00	0,00
119	Тефтели	110	7,93	6,58	9,41	128,58	0,05	0,01	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	68,00	1,27	0,00	0,00
7	Кисель из сока плодового или ягодного натурального + вит. С	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,012	0,11	72,4	0,01	0,02	16,4	18,5	6	0,18	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,012	0,11	72,4	0,3	0	16,4	18,5	6	0,18	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
78	Икра свекольная	50	1,20	3,80	6,50	65,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	2,00	14,00	3,00	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	23,98	26,04	140,20	748,02	0,77	0,08	74,93	29,53	6,50	171,29	367,70	107,62	9,13	0,00	0,00

Неделя: первая
 День: третий
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,46	84,75	0,05	0,05	11,08	0	0	47,33	44,28	20,43	0,78	0,00	0,00
340	Омлет натуральный	150	21,80	41,40	3,80	478,00	0,37	0,04	0	29,5	4,74	57,94	215,22	70	5,78	0,00	0,00
199	Котлета из птицы	90	15,76	13,6	13,5	237,2	0,2	0,20	1,525	0,03	1,24	9,4525	67,08	11,615	0,7763	0,70	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,012	0,11	72,4	0,3	0	16,4	18,5	6	0,18	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
67	Сок натуральный	200	1,08	0	16,3	68,4	0,004	0,00	70,4	0	0	22,5	15,4	6	1,24	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	750	43,40	60,36	62,55	966,62	0,68	0,40	155,41	29,83	6,02	156,62	386,48	119,65	9,20	0,70	0,00

Неделя: первая
 День: четвертый
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
86	Суп картофельный с крупой	250	4,8	6	22	237,031	0,13	0,26	17,6	6,01	1,88	31,82	86,69	27,57	1,25	0,00	0,00
681	Каша вязкая гречневая	150	3,02	3,29	14,65	102,13	0,072	0,07	1,753	3,2	2,84	22,32	91,13	22,38	0,53	0,00	0,00
451	Котлета из говядины	90	16,7	4,1	5,2	124,5	0,08	0,63	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,0001	0,00	70,02	0	0	1,29	1,65	0,88	0,209	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
71	Овощи соленые натуральные (помидор)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,00	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,70	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	27,99	13,93	73,59	602,88	0,68	0,49	88,26	29,53	6,37	145,22	385,48	121,15	9,42	1,40	0,00

Неделя: первая
 День: пятый
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,5	7,25	13,5	214,68	0,1049	0,05	33,35	6,0152	3,5557	50,18	83,383	32,128	1,3899	0,00	0,00
681	Каша вязкая перловая	150	1,99	2,73	13,93	90,07	0,1857	0,20	31,9	29,5309	0,154	21,96	92,24	36,45	1,4455	0,00	0,00
199	Котлета из птицы	90	15,76	13,6	13,5	237,2	0,3385	0,04	0,97	16	2,1532	26,094	71,922	9,666	0,6112	0,00	0,00
91	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,5	41,76	0,2	0,02	2,1	0	0,4	23,2	30,4	16,1	0,5	0,10	0,00
420	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,03	0,19	70,975	15		94,3	77,5	10,5	0,364	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,022	0,00	0	0	0,02	1,5	13	2,8	0,22	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	760	30,90	26,87	91,32	787,98	0,92	0,50	139,30	66,55	6,72	226,63	399,85	117,44	5,31	0,10	0,00

Неделя: вторая
 День: шестой
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	175,83	0,1386	0,05	17,874	6,027	3,592	39,404	107,244	28,56	1,31	0,00	0,00
601	Плов	50/150	7,1	5,7	6,5	437,85	0,0892	0,20	0	29,5	0	17,935	48,125	8,84	0,698	0,00	0,00
133	Горошек консервированный	60	3,4	2,5	7,7	66,9	0,01	0,02	11,93	0	0	31,47	20,45	93,65	0,4	0,00	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,1	0,00	1,75	50	0,075	300	225	35	0,25	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,022	0,00	0	0	0,02	1,5	13	2,8	0,22	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	760	19,13	17,50	76,77	924,05	0,40	0,27	31,55	85,53	4,13	399,71	445,22	178,65	3,66	0,00	0,00

Неделя: вторая
 День: седьмой
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
218/1040	Суп-лапша домашняя	250	6,3	6,8	19,3	163,6	0,04	0,03	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	0,00	0,00
300	Каша ячневая	150	3,99	4,2	36,37	199,24	0,0904	0,02	0	23,6	0	7,84	117,07	0,44	0,6016	0,00	0,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,40	5,60	137,30	0,07	0,04	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,072	0,00	0	0	0,88	18,8	62,8	19,6	1,56	0,00	0,00
67	Сок натуральный	200	1,08	0	16,3	68,4	0,04	0,00	78	0	0	40	36	20	0,4	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	750	24,98	16,87	98,06	666,81	0,35	0,09	82,68	23,60	2,12	125,94	496,85	79,66	5,42	0,00	0,00

Неделя: вторая
 День: восьмой
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
210	Уха	250	1,59	5,99	9,15	224,8	0,15	0,20	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19	0,00	0,00
688/413	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,088	0,04	79,46	0	6,222	97,396	71,718	37,038	1,52	0,00	0,00
619	Тефтели	110	7,93	6,58	9,41	128,58	0,05	0,19	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	0,00	0,00
877	Кисель из сока плодового или ягодного натурального + вит. С	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,012	0,00	72,4	0	0	16,4	18,5	6	0,18	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	760	18,25	17,56	98,10	752,10	0,38	0,43	167,86	33,08	6,85	195,08	481,29	113,44	4,79	0,00	0,00

Неделя: вторая
 День: девятый
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
ОБЕД																	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,5	7,25	13,5	214,68	0,1049	0,02	33,35	6,0152	3,5557	50,18	83,383	32,128	1,3899	0,00	0,00
297	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	107,79	0,1668	0,11	17,908	27,2128	2,2579	39,77	164,856	37,648	1,891	0,00	0,00
643	Птица тушеная в соусе	80/10	21,3	21,65	4,67	200	0,05	0,11	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	0,00	0,00
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	65	0,01	0,02	11,93	0	0	31,47	20,45	93,65	0,4	0,00	0,00
400	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,1	0,04	0,11	71,3	20	0	120,3	90	14	0,145	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,072	0,00	0	0	0,88	18,8	62,8	19,6	1,56	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850	42,37	42,54	123,22	804,84	0,48	0,37	134,90	86,23	7,13	293,57	536,03	223,33	6,85	0,00	0,00

Неделя: вторая
 День: десятый
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
225/128	Суп с клецками	250	1,59	5,99	9,15	177,19	0,2122	0,17	12,6	6,0145	4,372	63,449	183,044	59,245	1,8088	0,00	0,00
302	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,8	280,95	0,3784	0,02	29,5	4,7481	57,94	215,222	70,4	5,78	0,00	0,00	
637	Птица отварная	90	11,4	7,3	14,9	114	0,2055	0,06	1,525	0,03	1,2414	9,4525	67,08	11,615	0,7763	0,00	0,00
133	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,5	9,3	66,5	0,1	0,00	3	0	0,03	69	12,6	4,2	0,118	0,00	0,00
420	Напиток сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,004	0,00	70,4	0	0	22,5	15,4	6	1,24	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,036	0,00	0	0	0,44	9,4	31,4	9,8	0,78	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,044	0,00	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	26,65	21,41	130,04	842,91	0,77	0,08	74,93	29,53	6,50	171,29	367,70	107,62	9,13	0,00	0,00

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
обед 35 %	26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04	
Среднее за 10 дней (фактич.)	845,8	31,12	27,93	118,25	833,59	0,53	0,67	29,08	0,71	4,62	386,35	580,06	141,22	8,26	3,06	5,06

*Источник технических нормативов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах Под ред. В.Т. Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, 403 с
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 403

Нормативные документы: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 года № 32 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20"
"Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

На основании постановления Главного государственного врача России от 27.10.2020 года СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.7. и технологических карт в целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий