

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
администрации Калининского муниципального округа  
Тверской области

*М.Н. Казакова*  
« 02 » 09 20 24 г.

«Согласовано»  
Директор

« 02 » 09 20 24 г.



«Утверждаю»  
Директор ООО «РАТИБОР»

*Р.Ю. Митряков*  
« 02 » 09 20 24 г.

## Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных школ Калининского округа.

### 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. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутляян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М.Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,1	0,6	16,7	-	13,68	144,5	30,9	0,6
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня "	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>535</b>	<b>18,31</b>	<b>16,37</b>	<b>73,93</b>	<b>504,5</b>	<b>1,81</b>	<b>83,01</b>	<b>80,1</b>	<b>13,97</b>	<b>302</b>	<b>1090</b>	<b>431,7</b>	<b>19,28</b>

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/219	Запеканка из творога или сырники	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	236,7	33,5	1,1
	со сгущенным молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
341	Фрукты (Мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>15,37</b>	<b>92,95</b>	<b>587,2</b>	<b>0,66</b>	<b>23,32</b>	<b>16,6</b>	<b>92,61</b>	<b>306,4</b>	<b>315,9</b>	<b>56,2</b>	<b>2,04</b>

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой ( для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	0,1	0,26	324		289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Вафли	60	1,68	14,7	30,6	278,25	0,08	-	57,6	0,9	99,9	69,6	12	0,75
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,59</b>	<b>47,7</b>	<b>52,6</b>	<b>680,05</b>	<b>0,23</b>	<b>2,76</b>	<b>382</b>	<b>1,39</b>	<b>415,2</b>	<b>345,8</b>	<b>43,47</b>	<b>5,35</b>

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш из свинины 50/40	90	9,6	25,4	2,6	278,1	0,25	0,8	-	2,3	18	115,8	20,2	1,98
309	Макароны отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07	-	-	1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
б/н	Хлеб ржаной	15	0,7	2,4	3,9	21	0,02	-	-	0,2	4,6	21,2	5	0,62
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>24,45</b>	<b>39,6</b>	<b>64,74</b>	<b>678,44</b>	<b>0,39</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>3,7</b>	<b>148,3</b>	<b>293,7</b>	<b>73,5</b>	<b>5,72</b>

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлета рубленая из мяса птицы	90	13,77	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,26	2,6	49,9	87,8	18,7	1,3
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>21,17</b>	<b>34,3</b>	<b>102,6</b>	<b>772,3</b>	<b>0,19</b>	<b>3,4</b>	<b>82,3</b>	<b>4,15</b>	<b>78,27</b>	<b>215,1</b>	<b>50,71</b>	<b>3,67</b>

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	200	7,6	11,9	43,3	310,9	0,16	0,9	49,8	0,56	136,3	213,6	64,4	1,6
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня "	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>535</b>	<b>19,83</b>	<b>18,47</b>	<b>85,91</b>	<b>577,8</b>	<b>1,87</b>	<b>83,21</b>	<b>111</b>	<b>14,53</b>	<b>411,3</b>	<b>1147</b>	<b>462,6</b>	<b>20,08</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,10	45,90	386,10	0,25	7,50	24,25	0,60	52,90	219,10	67,60	2,40
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
341	Фрукты (мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>23,06</b>	<b>13,62</b>	<b>66,3</b>	<b>480,98</b>	<b>0,31</b>	<b>27,3</b>	<b>31,5</b>	<b>0,84</b>	<b>107</b>	<b>267,9</b>	<b>87,1</b>	<b>3,33</b>

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб ржаной	25	1,2	0,39	6,5	35	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>21,17</b>	<b>44,51</b>	<b>70,5</b>	<b>756,4</b>	<b>0,36</b>	<b>11,6</b>	<b>3,5</b>	<b>1,61</b>	<b>59,8</b>	<b>265,5</b>	<b>74,32</b>	<b>5,09</b>

День **девятый**

неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278 ( 1 вариант)	Тефтели мясные с соусом 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,2	0,81	13,9	0,7	24,9	68,3	14,3	4,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Зефир	30	0,24	0,03	23,9	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>27,48</b>	<b>22,25</b>	<b>106,9</b>	<b>701,6</b>	<b>0,32</b>	<b>2,01</b>	<b>35,9</b>	<b>1,34</b>	<b>162,9</b>	<b>287,4</b>	<b>65,44</b>	<b>8,19</b>

День **десятый**

Неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	24,0	0,4	260,6	0,1			0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>19,7</b>	<b>31</b>	<b>72,2</b>	<b>644,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>		<b>2,8</b>	<b>48,8</b>	<b>201</b>	<b>46,7</b>	<b>3,9</b>

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%
	Б	Ж	У		
1 день	18,31	16,37	73,93	504,5	21,5
2 день	22,03	15,37	92,95	587,2	24,9
3 день	17,59	47,7	52,6	680,05	28,9
4 день	24,45	39,6	64,74	678,44	28,3
5 день	21,17	34,3	102,64	772,3	32,9
6 день	19,83	18,47	85,91	577,8	24,6
7 день	23,06	13,62	66,3	480,98	20,5
8 день	21,17	44,51	70,5	756,4	32,2
9 день	27,48	22,25	106,89	701,6	29,9
10 день	19,7	31	72,2	644,5	27,4
<b>Итого за весь период:</b>	<b>214,79</b>	<b>283,19</b>	<b>788,66</b>	<b>6383,77</b>	
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>21,5</b>	<b>28,3</b>	<b>78,9</b>	<b>638,4</b>	<b>27,2</b>
	20-25% - от нормы 77.00, составит	20-25% -	20-25% -	20-25% -	

Завтрак – 20-25% от нормы	15.40 – 19.25	от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50	
------------------------------	---------------	---	--	--	--

































