

Утверждаю
И.П. НИКИТИНА Ю.Б.
"01" 10 2022

Согласовано
Директор
"01.10.2022"



Составлено
И.В. ДЮДЯЕВА
"01" 10 2022

меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов возраста

День: первый
Первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
49	салат витаминный	50	0,78	3,00	4,39	47,85	0,02	16,45	0,15	16,97	8,31	0,28				
243	сосиска отварная	50	6,76	14,50	6,23	157,20	0,11		0,24	95,40	12,00	0,96				
309	Макаронные отварные	150	4,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	37,17	21,12	1,11				
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			15,78	2,16	0,30			
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30		0,39	6,90	26,10	0,23				
14	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66,00			0,10	2,40	3,00	0,20				
	вафли	30	0,84	7,36	15,30	139,16	0,04		0,52	50,00	34,80	0,40				
ИТОГО:		500	16,13	37,28	74,3	690,24	0,53	17,89	2,37	113,24	217,36	3,58				

День: второй
Первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
174	Каша вязкая молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	0,01	128,57	157,40	0,60				
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55	0,39	13,78	3,96	0,22				
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30		0,20	6,90	26,10	0,33				
338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	2,20				
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50	0,01		0,80	15,00	0,75	0,45				
ИТОГО:		525	9,82	17,21	84,94	536,6	0,4	13,51	1,4	180,25	199,21	3,9				

День: третий
Цель: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	салат из капусты свежей или квашеной	50	0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90	7,70	26,17	16,90	8,00	0,33			
47	ясркое по-домашнему	250	14,75	11,35	22,32	244,80	0,10	8,80	0,40	40,00	5,07	50,80	4,90			
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00	113,20	81,00	12,00	0,11			
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08		0,96	24,40	112,80	26,40	3,20			
	сыр	30	0,26	0,06	35,91	146,70	0,03	4,50	0,04	11,25	5,40	2,70	0,65			
ИТОГО:		530	22,41	17,12	83,61	621,29	0,25	24,37	20,6	214,97	221,17	100,5	9,17			

День: четвертый
Цель: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
223	запеканка творожная со сиром, молоком 150/20	170	30,69	23,22	58,80	567,00	0,12	0,99	0,90	410,10	451,80	55,77	1,35			
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44		13,78	3,96	2,16	0,30			
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30		0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	53,00			0,50	1,20	1,50		0,10			
15	сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	0,08	12,00	75,00	5,25	0,15			
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ИТОГО:		500	36,96	32,53	90,47	812,58	0,46	12,54	2,07	579,98	569,36	82,08	4,43			

День: пятый
Цель: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
302	каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20		0,60	19,20	203,93	110,80	5,60			
278	тефтели мясные 50/40	90	15,69	15,08	44,65	357,40	0,04	0,81	3,29	62,33		47,59	1,09			
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,20	30,30		3,10	0,01	15,70	4,90	2,70	0,30			
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30		0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
15	сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	0,08	12,00	75,00	5,25	0,15			
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50	0,01		0,80	15,00	0,75	45,00	0,45			
ИТОГО:		500	31,28	35,17	86,56	786,75	0,56	4,02	5,17	251,13	310,68	221,24	7,92			

Дополнение
№ 6
Шестой
вторая

№ реп.	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		
309	макаронные изделия	150	5,60	8,15	26,50	201,45	0,05			0,96	6,00	27,10	21,10	1,10		
294	копченые рыбные изделия	75	13,00	12,50	42,50	214,50	0,14	0,60	28,20	51,30	44,80	63,00	16,60	2,70		
382	какао с молоком	180	5,85	1,17	16,20	81,36	0,04	1,17	21,96		119,80	12,00	27,63	1,80		
338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20		
Итого:		525	28,45	22,82	75,1	656,31	0,34	11,77	47,16	53,42	211	332,9	100,73	11		

Дополнение
№ 7
Седьмой
вторая

№ реп.	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		
291	плов из птицы	250	25,58	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,00		56,38	249,23	59,38	2,74		
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78	0,30	1,44		0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
14	масло сливочное	30	2,25	0,84	15,51	85,80			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10		
15	сыр	20	0,04	3,62	0,06	33,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
	вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02		14,40	0,26	25,00	17,40	3,00	0,20		
Итого:		500	32,83	38,5	74,19	786,91	0,41	2,84	146,4	1,25	279,26	398,09	81,44	3,87		

Дополнение
№ 8
Восьмой
вторая

№ реп.	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		
204	макаронные изделия с сыром	170	10,16	12,50	25,60	256,60	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90		
243	сосиска отварная	50	6,56	14,50	6,23	157,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96		
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		115,20	81,00	12,60	0,11		
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
16	колбаса п/к	20	3,00	8,00	0,96	84,60	0,04			1,20	5,20	40,40	5,00	0,44		
338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого:		550	25,22	38,45	67,96	706,14	0,57	11,34	104,4	2,83	382,02	405,5	63,74	4,94		

Цель: **девятый**
 Подцель: **вторая**

№ респ.	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	Мg	Fe		
210	омлет с вар. колбасой	180	12,50	25,20	2,40	287,20	0,09	0,23	292,10				260,60	194,10	14,50	2,30
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01			13,78	3,96	2,16	0,33
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96			24,40	112,80	26,40	3,20
386	йогурт	125	3,62	3,12	8,12	67,12	0,03	1,00	25,00	0,20			147,50	120,00	20,00	0,12
Итого:		505	19,84	29,14	27,1	489,62	0,2	3,78	317,1	1,17			446,28	430,86	63,06	5,94

Цель: **девятый**
 Подцель: **вторая**

№ респ.	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	Мg	Fe		
312	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,28	0,14	18,16		0,18			36,98	86,59	27,75	1,11
269	биточка(особые)	90	9,50	20,58	10,94	283,00	0,13		36,00	0,80			10,11	141,90	26,13	2,12
376	чай с сахаром	200	0,10	0,20	7,80	28,64		1,50					15,31	4,40	2,40	0,33
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96			24,40	112,80	26,40	3,20
	вафли	45	1,26	11,05	22,95	208,74	0,06		43,20	0,78			75,00	52,20	9,00	0,80
Итого:		505	17,42	37,43	71,7	769,63	0,41	19,76	79,2	2,72			161,8	397,89	91,68	7,26

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели			пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1 день	16,13	37,28	74,3				690,24
2 день	9,82	17,21	84,94				536,6
3 день	22,41	17,12	83,61				621,29
4 день	36,96	32,93	90,47				812,58
5 день	31,28	35,17	86,56				786,75
6 день	28,45	22,82	75,1				656,31
7 день	32,83	38,5	74,19				786,91
8 день	25,22	38,45	67,96				706,14
9 день	19,84	29,14	27,1				489,62
10 день	17,42	37,43	71,7				769,63
Итого за весь период:	240,36	305,65	735,93				6856,07
Итого в среднем за 1 день(прием пищи)	24,036	30,565	73,593				685,607
20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77,00	20-25% - от нормы - 79,00	20-25% - от нормы - 335,00				2350,00
от нормы пищи	составит 15,40-19,25	составит 15,80 - 19,75	составит 67,00-83,75				составит 470,00-587,50