

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для 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
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

неделя первая понедельник

№ 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
204	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	29	284,2	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,2	24,4		133,2	124,55	25,4	2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,2
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,6	14,7	70,5	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	соль йодированная	1												
ИТОГО:		575	22	30,22	76,68	672,5	0,46	11,48	189,8	1,57	511,9	391,25	64,79	5,78

неделя первая вторник

№ 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	26,29	19,91	50,40	486,00	2,52	6,12	117,00		351,90	0,72	47,70	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	55,86		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	29,07	21,20	90,67	668,06	2,85	18,95	117,00	0,59	389,00	42,22	69,00	3,97

неделя первая среда

№ 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
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,04				103,05	225,75	16,05	2,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11

б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,10
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	22,58	37,21	61,45	683,65	0,46	11,17	38,00	1,18	254,15	408,95	62,55	7,15

неделя первая четверг

№ 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
278	Тефтели из птицы с соусом (60/30)	90	6,65	7,37	8,77	128,46	0,00			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
302	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,00				5,20	134,40	47,25	1,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	0,92	1,76
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	18,14	17,69	126,33	741,80	2,48	1,44	-	8,30	46,18	267,75	96,35	6,87

неделя первая пятница

№ 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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,90	10,60	49,38	340,90	0,14	0,96	54,80		146,77	221,30	44,33	2,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,01	1,20	21,96		119,90	112,10	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	13,83	15,61	96,93	609,20	0,48	12,16	76,76	0,59	289,57	370,50	86,23	6,67

неделя вторая понедельник

№ 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

173	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,06	0,96	14,80	0,12	128,24	154,40	36,48	0,40
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,20	24,40		133,20	124,55	25,40	2,60
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр	15	3,48	6,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	13,20	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		595	15,93	21,60	87,05	595,02	0,46	12,27	78,20	0,79	297,54	391,05	86,03	5,68

неделя вторая вторник

№ 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
222	Пудинг из творога с повидлом или ждемом	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	0,9	35,3	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,7	55,86		1,6			5,5	6,6	0,5	0,1
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10		0,2	16	11	9	
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	21,52	17,15	75,71	549,81	0,38	12	108,3	1,29	220,1	44,6	54,7	1,63

неделя вторая среда

№ 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
183	Каша гречневая молочная	200	7,90	10,08	46,50	308,18	0,14	0,17			134,42	231,00	94,40	2,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	15,80	100,60	0,00	1,20	20,00		125,60	90,00	14,00	0,00
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	9,20	1,76
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	15,95	15,95	117,89	679,78	2,59	11,37	20,00	6,99	283,36	360,62	136,50	6,89

неделя вторая четверг

№ 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

294	Котлеты рубленые из птицы(60/30)	90	7,61	8,96	9,32	147,60	0,04	3,87	32,87		53,73	72,00	19,98	3,24
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	4,86	5,58			17,64	244,62	162,90	5,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,70	55,86		2,83			14,20	0,03	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	20,30	17,16	84,66	575,16	5,20	12,28	32,87	0,39	92,47	342,75	195,18	9,33

неделя вторая пятница

№ 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
210	Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированный)	180	16,72	29,79	3,16	347,58	0,10	0,20	34,00	0,50	99,10	195,90	14,40	1,90
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,05	1,20	21,96		119,90	112,20	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		585	24,55	34,83	52,53	629,63	1,75	13,57	58,06	1,12	242,40	347,17	57,50	8,03