

## Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-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 **понедельник**  
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
204	Макароны с сыром	230	15,64	18,4	39,33	384,56	0,09		-	1,48	9,29	51,88	32,38	1,71
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
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-		40	0,1	2,4	3		0,2
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	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>635</b>	<b>26,13</b>	<b>35,09</b>	<b>87,01</b>	<b>772,86</b>	<b>0,49</b>	<b>11,31</b>	<b>103,4</b>	<b>2,25</b>	<b>299,79</b>	<b>291,53</b>	<b>81,93</b>	<b>6,59</b>

Неделя **вторник**  
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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	33,6	25,44	64,4	621	0,08	0,52	144,4	1	255,64	427,24	47,16	1,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	55,86	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>36,38</b>	<b>26,73</b>	<b>104,67</b>	<b>803,06</b>	<b>0,14</b>	<b>10,55</b>	<b>144,4</b>	<b>1,59</b>	<b>289,64</b>	<b>467,14</b>	<b>67,46</b>	<b>4,45</b>

Неделя  
первая среда

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,11	3,52	386,2	0,15	0,35	432,76	-	386,2	301,03	21,52	3,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,03	1,3	20	-	125,78	90	14	0,12
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
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66								
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>620</b>	<b>27,24</b>	<b>45,5</b>	<b>62,33</b>	<b>780,2</b>	<b>0,56</b>	<b>6,65</b>	<b>452,76</b>	<b>1,33</b>	<b>551,68</b>	<b>496,73</b>	<b>72,42</b>	<b>8,13</b>

Неделя  
первая четверг

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	0,05	-	-	1,28	2,09	93,46	25,05	0,82
278	Тефтели (из птицы) с соусом(60/40)	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,04	3,83	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Пряник	40	2,6	2,4	28	144,8	0,03			6,4	0,44	2,52	0,92	1,76
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>19,72</b>	<b>19,63</b>	<b>129,69</b>	<b>784,03</b>	<b>0,21</b>	<b>3,86</b>	<b>32,87</b>	<b>11,9</b>	<b>96,66</b>	<b>188,48</b>	<b>99,86</b>	<b>6,14</b>

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	250	9,88	12,6	58,12	385,22	0,08	1,2	18,5	0,15	161,46	193,05	45,59	0,51
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,33	24,4	-	133,32	124,67	25,56	2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>16,81</b>	<b>17,61</b>	<b>105,67</b>	<b>653,52</b>	<b>0,18</b>	<b>7,53</b>	<b>42,9</b>	<b>0,94</b>	<b>320,68</b>	<b>359,82</b>	<b>93,05</b>	<b>5,14</b>

Неделя  
вторая понедельник

0

№ 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 из риса (с маслом сливочным)	250	9,83	12,57	61,83	400	0,08	1,2	18,5	0,15	161,46	193,05	45,59	0,51
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,33	24,4	-	133,32	124,67	25,56	2
15	Сыр	15	3,48	6,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	13,2	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>645</b>	<b>20,24</b>	<b>24,01</b>	<b>109,38</b>	<b>722,3</b>	<b>0,19</b>	<b>7,64</b>	<b>81,9</b>	<b>1,02</b>	<b>333,88</b>	<b>434,82</b>	<b>98,3</b>	<b>5,29</b>

Неделя  
вторая Вторник

№ рецептуры	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
222	Пудинг творожный с повидлом или джемом	230	23,69	20,01	40,94	439,88	0,05/	0,44	33,27	0,26	262,44	96,77	48,36	2,12
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,7	55,86	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,03	-	-	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	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>26,67</b>	<b>21,5</b>	<b>84,61</b>	<b>645,44</b>	<b>0,06</b>	<b>13,27</b>	<b>33,27</b>	<b>0,86</b>	<b>299,54</b>	<b>138,27</b>	<b>69,66</b>	<b>5,01</b>

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	250	9,88	12,6	58,12	385,22	0,09	1,4	-		182	288,75	118	3,25
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	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Пряник	40	2,24	2	30,52	144,8	2,12	-	-	6,4	0	95,4	12	0,96
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>620</b>	<b>17,93</b>	<b>18,47</b>	<b>129,51</b>	<b>756,82</b>	<b>2,261</b>	<b>7,6</b>	<b>20</b>	<b>7,19</b>	<b>333,5</b>	<b>516,25</b>	<b>165,9</b>	<b>6,841</b>

Неделя  
вторая четверг

№ рецептуры	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
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом (60/40)	100	8,45	9,95	10,36	164	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,14	51,54	325	0,32	-	-	0,93	29,47	260,58	169,93	8,54
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	79,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>22,29</b>	<b>18,98</b>	<b>90,87</b>	<b>624,06</b>	<b>0,52</b>	<b>3,64</b>	<b>30,26</b>	<b>62,88</b>	<b>104,36</b>	<b>358,71</b>	<b>202,21</b>	<b>12,49</b>

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	200	18,58	33,1	3,52	386,2	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
	зеленым горошком (консервированный)	30	1,1	0,4	2,45	14,57	1,27	2,17	2,1	0,03	0,5	1,97	1,2	1,8
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	79,2	0,03	-	-	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	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>26,61</b>	<b>38,51</b>	<b>53,52</b>	<b>669,07</b>	<b>1,55</b>	<b>14,18</b>	<b>54,32</b>	<b>62,18</b>	<b>197,09</b>	<b>223,27</b>	<b>63,08</b>	<b>9,39</b>

