

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МОУ «Вепревская ООШ им.Ф.В.Морина
Сонковского района Тверской области»
_____ Е.Б. Шилова
«01» сентября 2022 года

Примерное меню завтраков для учащихся 1-4 классов (на сумму 67 рублей 41 копейка)

Основание:

- 1. 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, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
- 2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник

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
173	Каша молочная из овсяной крупы	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63.00	0,01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Печенье	30	0,42	3,68	7,65	69,58								
ИТОГО:		500.00	19.47	17.48	71.86	550,58	0.52	1,1	53.80	1.09	306,25	365,76	58.21	5.42

День: вторник

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
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7.76	14,53	139,1	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	-
382	Какао с молоком	200	0,56	1,34	26	125,11	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,69
	Вафли	30	3,2	2,8	52	342	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее	100-150	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:		562/612	12,25	17,51	121,17	798,41	0.29	1.30	74.14	2.12	192.36	306.57	65.12	4.29

День: среда
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	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	-	1,17	-	-	133,77	-	20,30	0,47
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75			25.00	-	18.75	0.13
338	Апельсин	100	0.2	0.9	8,1	43.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		65500 -665.00	17,63	18,64	74,36	545,00	0.34	26.71	66.90	55.81	127.30	200.09	69.81	7.10

День: четверг
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	Мg	Fe
174	Каша жидкая молочная пшеница	200	7,51	11,72	37,05	285	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7.76	14,53	139,1	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00		
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63.00	0,01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Зефир	30	0,7	0,1	78,3	299,00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		502	22,21	25,52	156,18	911,21	0.23	3.04	104.20	0.77	430.30	465.6	95.77	4.59

День: пятница

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	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,1	10,72	33,42	251	0.06/ 0.01	0.39/ 0.10	108.30/ 4.70	0.75/ 0.02	191.73/ 36.50	320.43/ 21.90	35.37/ 3.40	1.23/ 0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75			25.00	-	18.75	0.13
	Банан	100	1,5	0.5	21	96.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		675	17,92	18,24	88,3	598	0.10	10.52	153.00	1.47	264.63	385.23	59.07	4.26

День: понедельник

Неделя: вторая

№ 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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	-	1,17	-	-	133,77	-	20,30	0,47
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75			25.00	-	18.75	0.13
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7.76	14,53	139,1	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00		
338	Яблоко свежее	100-150	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:		657.00 - 707.00	15,17	22,9	76,09	582,1	0.21	13.90	133.80	1.56	315.87	340.80	70.88	5.56

День: вторник

Неделя: вторая

№ 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 из овсяной крупы	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63.00	0,01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Печенье	30	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500.00	25.96	18.8	88.49	615,69	0.21	1.53	182.48	1.87	440.21	390.43	61.85	5.37

День: среда

Неделя: вторая

№ 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
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7.76	14,53	139,1	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00		
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Пряник	30	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		562.00 - 612.00	8.98	16.97	66.32	460.88	0.27	1.02	93.80	1.60	327.65	384.76	99.60	5.33

День: четвертый

Неделя: вторая

№ 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
223	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,1	10,72	33,42	251	0.06/	0.39/	108.30/	0.75/	191.73/	320.43/	35.37/	1.23/
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Печенье	30	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75			25.00	-	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		605.00	23.33	22.74	85.95	636.69	0.20	2.48	114.65	0.87	500.81	371.08	87.42	3.93

День: пятница

Неделя: вторая

№ 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
174	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,51	11,72	37,05	285	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7.76	14,53	139,1	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
209	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63.00	0,01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Банан	100	1,5	0.5	21	96.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		582.00	16.52	24.6	87.88	643.1	0.43	13.57	83.80	56.16	116.99	323,80	177.53	7.11

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	19,47	17,48	71,86	550,58
2 день	12,25	17,51	121,17	798,41
3 день	17,63	18,64	74,36	545,00
4 день	22,21	25,52	156,18	911,21
5 день	17,92	18,24	88,3	598,00
6 день	15,17	22,9	76,09	582,1
7 день	25,96	18,8	88,49	615,69
8 день	8,98	16,97	66,32	460,88
9 день	23,33	22,74	85,95	636,69
10 день	16,52	24,6	87,88	643,1
Итого за весь период:	179,44	203,4	916,6	6341,83
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	17,94	20,34	91,66	634,18
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

Ведомость контроля за рационом питания завтрак с 1 - 4 класс в граммах (нетто)

(в соответствии с Методических рекомендаций МР 2.4. 0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1
и СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8)

наименование группы продуктов	завтрак 20-25% от нормы (гр.)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										в среднем за за дней	отклонение от нормы в % (+/-)
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
Хлеб ржаной (отрубной)	16-20		30		30			30		30		12	-4,00
Хлеб пшеничный	30-37.5	30		44.4		30	30		30		44.4	20,88	-9,12
Мука пшеничная	3-3.75					1,1				1,1	3,75	0,59	-2,41
Крупы, бобовые	9-11.25	50			44	9	50		44	12	69	27,80	+16,55
Макаронные изделия	3-3.75			52,5				52,5				10,5	+6,75
Картофель	37.4-46.75			171								17,1	-20,30
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г.												0	
												0	
												0	
	56-70		25			27						5,2	-50,80
Фрукты свежие	37-46.25	120		127		120	127		120		127	74,1	+27,85
Сухофрукты	3-3.75									15		1,5	-1,50
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные												0	
	40-50											0	
Мясо 1-й категории	14-17.5											0	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	3-3.75											0	
Птицы (цыплята - бройлерные потрошёные - 1 кат)												0	
	7-8.75			62.4							62.4	12,48	+3,73
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое												0	
	1.6-14.5											0	
Молоко 2,5%; 3,5%	60-75	100	142	43.3	200	27	100	100	100	100	20.8	93,31	+18,31
Кисломолочная пищевая продукция	30-37,5				125					125		25	-5,00
Творог (не более 9% м.д. ж.)	10-12.5					138				114		25,2	+12,7
Сыр	2-2.5	15					15	25	15			7	+5
Сметана (не более 15% м.д.ж.)	2-2.5					9,75				6,75	12,5	2,9	
Масло сливочное	6-7.5	10	17.1	15.25	10	10	10	15	10	16	15.25	12,86	+5,36
Масло растительное	3-3.75			5		6					5	1,6	-1,4

Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр	8-10.0					6				8		1,4	+2,6
Сахар	6-7.5	21	20	15	26	36	21	20	21	45	15	24	+16,5
Кондитерские изделия	2-2.5		20					20				4	+1.5
Чай	0.08-0.1	0.5		0.5		0,5	0.5		0.5		0.5	0.3	+0.2
Какао - порошок	0.24-0.3				4			4				0.8	+0.5
Кофейный напиток	0.4-0.5		5							5		1	+0.5
Дрожжи хлебопекарные	0.2-0.25											0	
Крахмал	0.6-0.75											0	
Соль пищевая поваренная	0.6-0.75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	+0.25
Специи	0.4-0.5											0	
Сухари панировочные				8		6				6	8	3.2	
Ягоды										8		0.8	

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77

Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Приложение 4
к СанПиНу 2.4.5.2409-08

**Таблица 1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений
в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10%
Итого	60-70%