

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 Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс,2015 и 2017 года

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	40.60	25.34	1.34
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.30	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.01	15,20	60,00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Пряник (1 шт.)	40	2.60	2.40	28.00	144.00								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	18,26	27,33	90,66	688,84	0,48	2,83	-	1,80	47,69	166,50	49,64	2,99

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
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	225.77	16.14	2.64
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15,96	100.60	0.03	1.30	20.00	-	125.7	90.00	14.00	0.12
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее (1 шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	21,86	29,25	56,02	586,06	0,52	6,56	344,57	1,33	240,46	421,47	67,04	7,25

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	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	28,43	27,60	91,51	735,30	0,45	0,84	30,26	62,68	94,85	304,83	164,27	10,55

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	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	200	5.92	5.78	42.82	247.83	0.06	0.96	14.80	0.12	129.17	154.44	36.47	0.41
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.10	0.05	1.33	24.40	-	133.3	124.6	25.56	2.00
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	15,33	8,26	94,54	505,74	0,16	6,89	39,20	0,91	255,54	321,21	83,93	5,04

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	Запеканка из творога с повидло или джемом	150/20	26.37/ 0.06	18.12/ 0.01	25.50/ 12.80	370.20/ 48.30	0.06/ -	0.39/ 0.32	108.30/ 120.00	0.75/ 0.06	191.73/ 24.04	320.43/ 1.90	35.37/ 0.60	1.23/ 0.08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
15	Сыр	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.0	75.00	5.25	0.15
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		415	32.23	23.42	68.72	618.30	0.10	0.85	267.30	1.28	365.77	426.23	52.52	2.07

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
309	Макароньы отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	40.60	25.34	1.34
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.10	0.05	1.33	24.40	-	133.3	124.6	25.56	2.00
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	22,49	26,56	83,76	656,84	0,28	6,33	24,40	2,19	185,81	441,57	84,80	6,25

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
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
278	Тефтели (из птицы)	90	12.70	9.29	12.17	183.72	0.04	3.87	32.87	3.29	62.33	-	47.59	1.09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28 ю
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Пряник (1шт.)	40	2.60	2.40	28.00	144,00								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	22,00	18,99	114,61	725,16	0,11	3,90	32,87	4,02	81,97	102,04	78,50	2,34

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
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом сливочным)	200	8.48	5.98	44.24	265.83	0.14	0.96	54.80	0.77	145.27	221.30	44.34	2.33
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	100.60	-	1.30	1.30	-	125.7	90.00	14.00	0.12
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	14,30	9,80	85,92	499,23	0,19	7,26	74,80	1,56	296,95	353,40	80,24	5,08

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
222	Пудинг творожный с повидлом или джемом	150/ 20	22.89/ 0.06	16.17/ 0.01	36.33/ 12.80	383.58/ 48.30	0.04/ -	0.33/ 0.32	24.95/ 120.00	0.20/ 0.06	196.83/ 24.04	72.58/ 1.90	36.27/ 0.60	1.59/ 0.08
377	Чай с сахаром и	200	0.13	0.01	15.20	60.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
16	Ветчина	20	4,52	4,48	-	56,00	-	-	-	-	2,40	-	7,00	-
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		420	29,85	21,51	79,75	633,88	0,07	3,48	144,95	0,66	244,37	104,98	52,67	2,36

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
294	Котлеты рубленые из говядины	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	28,43	27,60	91,51	735,30	0,45	0,84	30,26	62,68	94,85	304,83	164,27	10,55