

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



«УТВЕРЖДАЮ»



Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и 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
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

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

Основание:

- 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 рецептур 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: первый
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
204	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64	0,07	0,2	109,44	0,8	280,4	192,6	19,28	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	16,56	16,9	74,47	522,34	0,67	16,8	109,4	1,62	324,75	246,75	45,78	4,92

День: второй
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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83	0,06	0,96	54,8		85,36	157,4	36,48	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39

338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		590	19,18	29,36	87,64	526,53	0,66	17,56	54,8	0,82	129,71	211,55	62,98	4,32

День: третий

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 повидлом	150	21,91	16,59	42	405	0,45	1,65	0,67	69,45	130,2	25,13	177,6	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
б/н	Крекер	20	1,7	2,1	17	95,28	3,8			2	1,84	7,6	3,6	3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	27,19	20,35	98,12	690,88	4,84	16,25	0,67	72,23	173,19	84,68	205,9	7,09

День: четвертый

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		Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39

338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		640	11,3	14,03	81,21	501,58	0,7	17,4	20,9	0,82	61,45	234,75	65,1	4,47

День: пятый

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	24,82	2,64	289,65	0,11	3,75	97,82	0,01	178,60	231,00	59,57	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60		1,60			11,10	2,80	1,40	0,03
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570,00	19,04	27,07	52,50	536,35	0,75	20,35	97,82	1,19	232,15	327,55	96,07	6,19

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшенная	230	7,93	12,19	70,81	392,03	0,18		5,75	0,14	4,69	150,69	51,8	2,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39	
	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05		38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	16,13	26,69	129,2	801,73	0,28	1,3	69,07	9,99	239,34	333,19	85,69	5,4

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели из птицы с соусом	90	6,65	7,37	8,77	128,46	0,2	0,7	27,2	55,4	48,4	64,8	17,9	2,9
302	Рис отварной	200	4,87	7,15	48,91	279,6	0,03			0,36	1,82	81,26	21,79	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	13,02	15,01	72,48	478,66	0,27	2,3	27,2	56,12	70,52	191,26	51,09	4,87

День восьмой

неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39	
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		640	11,3	14,03	81,21	501,58	0,13	17,4	21,42	9,55	87,05	211,5	53,89	4,08

День девятый

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
204	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64	0,07	0,2	109,44	0,8	280,4	192,6	19,28	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39	
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	16,36	16,7	69,57	498,84	0,09	11,8	110	10,25	342,35	218	30,07	3,43

День

Неделя

десятый

вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша гречневая молочная	230	9,04	13,44	50,14	358	0,21	1,64	2,9		183,88	245	99,23	2,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39	
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,52	144,8	2,12			6,4	0,44	2,52	0,92	0,76
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	17,45	19,28	117	709	2,33	4,19	3,42	15,66	232,95	263,08	102,7	3,98

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	16,56	16,9	74,47	522,34
2 день	19,18	29,36	87,64	526,53
3 день	27,19	20,35	98,12	690,88
4 день	11,3	14,03	81,21	501,58
5 день	19,04	27,07	52,5	536,35
6 день	16,13	26,69	129,15	801,73
7 день	13,02	15,01	72,48	478,66
8 день	11,3	14,03	81,21	501,58
9 день	16,36	16,7	69,57	498,84
10 день	17,45	19,28	116,98	709
Итого за весь период:	167,53	199,42	863,33	5767,49
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	16,753	19,942	86,333	576,749
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