

Утверждаю:
ИП Никитина Ю.В.
" " 2022

Согласовано
Директор
" " 2022

Согласовано
Начальник УО Дюдьева И.В.
" " 2022

меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов возрастной категории 7-11 лет

День: первый

Неделя: первая

№ рецеп.	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
49	салат витаминный	50	0,78	3,00	4,39	47,85	0,02	16,45		0,15	15,98	16,93	8,31	0,28
243	сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66,00			40,00	0,10	2,40	3,00		0,20
	паффи	30	0,84	7,36	15,30	139,16	0,04		28,80	0,52	50,00	34,80	6,00	0,40
ИТОГО:		500	16,13	37,28	74,3	690,24	0,53	17,89	68,8	2,37	113,24	217,36	59,49	3,58

День: второй

Неделя: первая

№ рецеп.	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 вязкая молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50	0,01			0,80	15,00	0,75	45,00	0,45
ИТОГО:		525	9,82	17,21	84,94	536,6	0,4	13,51	54,8	1,4	180,25	199,21	102,52	3,9

День: третий

Неделя: первая

№ рецеп.	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
45	салат из капусты свежей или квашеной	50	0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90		7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
259	жаркое по-домашнему	250	14,75	11,35	22,32	244,80	0,10	8,80	2,60	0,40	40,00	5,07	50,80	4,90
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
	кефир	30	0,36	0,06	35,91	146,70	0,03	4,50		0,04	11,25	5,40	2,70	0,63
ИТОГО:		530	22,41	17,12	83,61	621,29	0,25	24,37	20,6	9,1	214,97	221,17	100,3	9,17

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецеп.	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	запеканка творожная со соусом, макароны 150/20	170	30,69	23,22	58,80	567,00	0,12	0,99	136,50	0,90	410,10	451,80	55,77	1,35
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
15	сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:		500	36,96	32,53	90,47	812,58	0,46	12,54	195,5	2,07	579,98	569,36	82,08	4,43

День: пятый

Неделя: первая

№ рецеп.	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
302	каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60
278	тефтели мясные 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,04	0,81	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,20	30,30		3,10		0,01	15,70	4,90	2,70	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			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	132,00	75,00	5,25	0,15
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50	0,01			0,80	15,00	0,75	45,00	0,45
ИТОГО:		500	31,28	35,17	86,56	786,75	0,56	4,02	71,87	5,17	251,13	310,68	221,24	7,92

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецеп.	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
309	макароны отварные	150	5,60	8,15	26,50	201,45	0,05			0,96	6,00	37,10	21,10	1,10
294	котлеты рубленные из птицы	75	13,00	12,30	12,20	214,50	0,14	0,60	25,20	51,30	44,80	60,00	16,60	2,70
382	какао с молоком	180	5,85	1,17	16,20	81,36	0,04	1,17	21,96		119,80	112,00	27,63	1,80

338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		528	28,45	22,82	75,1	656,31	0,34	11,27	47,16	53,42	211	332,9	190,73	11

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецеп.	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
291	плов из пшеницы	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
15	сыр	20	4,64	5,90		72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02		14,40	0,26	25,00	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:		500	32,83	38,5	74,19	786,91	0,41	2,84	146,4	1,25	279,26	398,09	81,44	3,87

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецеп.	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
304	макаронные изделия с сыром 150/28	170	10,16	12,50	25,60	256,60	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90
243	соевый соус	50	6,56	14,30	6,23	157,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
16	колбаса п/к	20	3,00	8,00	0,06	84,60	0,04		5,20	49,40		5,90		0,44
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:		550	25,22	38,45	67,96	706,14	0,57	11,34	104,4	2,83	382,92	485,5	61,74	3,94

День: девятый
Неделя: вторая

№ рецеп.	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
310	омлет с вар. колбасой	180	12,50	23,20	2,40	287,20	0,09	0,23	292,10		260,60	194,10	14,30	2,30
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
386	йогурт	125	3,62	3,12	5,12	63,12	0,03	1,00	25,00	0,20	147,50	120,00	20,00	0,12
ИТОГО:		505	19,84	29,14	27,1	489,62	0,2	3,78	317,1	1,17	446,28	430,86	63,06	5,94

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецеп.	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
312	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
269	виточки (осыные)	90	9,40	20,58	10,91	283,00	0,13		36,00	0,80	10,11	141,90	26,13	2,12
376	чай с сахаром	200	0,10	0,20	7,00	28,64		1,60			15,31	4,40	2,40	0,33
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
	вафли	45	1,26	11,05	22,95	208,74	0,06		43,20	0,78	75,00	52,20	9,00	0,60
ИТОГО:		505	17,42	37,43	71,7	769,63	0,41	19,76	79,2	2,72	161,8	397,89	91,68	7,26

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
дни по меню		Б	Ж	У	
1 день		16,13	37,28	74,3	690,24
2 день		9,82	17,21	84,94	536,6
3 день		22,41	17,12	83,61	621,29
4 день		36,96	32,53	90,47	812,58
5 день		31,28	35,17	86,56	786,75
6 день		28,45	22,82	75,1	656,31
7 день		32,83	38,5	74,19	786,91
8 день		25,22	38,45	67,96	706,14
9 день		19,84	29,14	27,1	489,62
10 день		17,42	37,43	71,7	769,63
Итого за весь период:		240,36	305,65	735,93	5856,07
Итого в среднем за 1 день (прием пищи)		24,036	30,565	73,593	685,607
20-25% от нормы		77,00	79,00	335,00	2350,00
от нормы пищи		15,40-19,25	15,80 - 19,75	67,00-83,75	470,00-587,50