

Утверждено

ИП Никитина Ю.Б.

2022

Согласовано

Директор

2022

Согласовано

Начальник УО Дюдина И.В.

2022

меню по организации завтрака для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	Макарон 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
ИТОГО:		470	15,29	29,92	59	551,08	0,49	17,89	40	1,83	63,24	182,56	53,49	3,18

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша овсяная 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
ИТОГО:		410	8,37	11,71	67,64	407,1	0,36	3,51	54,8	0,4	149,25	187,46	48,52	1,25

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
ИТОГО:		500	22,05	17,06	47,7	474,59	0,22	19,87	20,6	9,06	203,72	215,77	97,8	8,54

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	запеканка творожная со сметаной и молоком 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
ИТОГО:		400	36,56	32,11	80,67	763,58	0,43	2,54	195,5	1,87	563,98	558,36	73,08	2,23

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	каша рисовая с маслом (гречка)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60
278	пирожки 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
ИТОГО:		485	30,23	30,07	79,06	704,25	0,55	4,02	71,87	4,37	236,13	309,93	176,24	7,47

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	макарон 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
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		425	28,05	22,42	65,3	609,31	0,31	1,77	47,16	53,22	195	321,9	91,73	8,8

День:

Неделя:

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	макарон 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
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
ИТОГО:		425	28,05	22,42	65,3	609,31	0,31	1,77	47,16	53,22	195	321,9	91,73	8,8

№ 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	яблоко из птицы	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
ИТОГО:		485	32,41	34,82	66,54	717,33	0,39	2,84	132	0,99	254,26	389,69	78,44	3,67

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
204	макаронные отварные с сыром 150/20	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	сосиски отварная	50	6,56	14,30	6,23	137,20	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	1,00	8,00	0,06	84,60	0,04			1,20	5,20	40,40	5,00	0,44
ИТОГО:		450	24,82	38,05	58,16	659,14	0,54	1,34	104,4	2,63	360,02	394,5	54,74	2,74

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
210	омлет с вар. колбасой	180	12,50	25,20	2,40	287,20	0,09	0,23	292,10		260,60	194,10	14,50	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:		365	19,84	29,14	27,1	489,62	0,2	3,78	317,1	1,17	456,28	436,86	63,00	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	биточки (особые)	90	9,40	20,58	10,91	283,00	0,13		36,00	0,88	10,11	141,60	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
ИТОГО:		460	16,16	26,38	48,75	560,89	0,35	19,76	36	1,94	86,8	345,69	82,68	6,66

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

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		15,29	29,92	59	551,08
2 день		8,37	11,71	67,64	407,1
3 день		22,05	17,06	47,7	474,59
4 день		36,56	32,13	80,67	765,58
5 день		30,23	30,07	79,06	704,25
6 день		28,05	22,42	65,3	609,31
7 день		32,41	34,82	66,54	717,33
8 день		24,82	38,05	58,16	659,14
9 день		19,84	29,14	27,1	489,62
10 день		16,16	26,38	48,75	560,89
Итого за весь период:		233,78	271,7	599,92	5938,89
Итого в среднем за 1 день (прием пищи)		23,378	27,17	59,992	593,889
20-25% от нормы пищи		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