

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ, Калининская СОШ



20 _____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков



« _____ » 20 _____ года.

Основное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов школ Калининского района

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. 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. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний
На сумму 80.00 руб

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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		581	11,93	20,18	60,02	470,84	0,16	2,79	45,5	0,52	226,3	297,3	57,06	1,42

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 .сл.	200	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,57	157,4	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	18	90,4	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	30,7	2
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
338	Фрукты (яблоко,)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:80,00		546	18,63	17,82	86,26	571,2	0,45	12,37	118,2	0,67	416,7	394	91,31	5,28

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
12 Сборник под ред. Беленовой Т.И 2010 г.	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	14,75	11,35	22,32	244,8	0,1	8,8	2,6	0,4	40	5,07	50,8	4,9
377	Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	5,2	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
б/н	Зефир	30	0,36	0,06	35,91	146,7	0,03	4,5	-	0,04	11,25	5,4	2,7	0,63
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		501	17,03	11,83	72,61	474,8	0,17	15,85	2,6	0,93	77,23	70,83	68,86	7,45

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	Mg	Fe
223	Пудинг творожно-рисовый	150	20,2	14,1	30,3	343,6	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	320,4	35,3	1,2
б/н	с повидлом	30	0,08		10,2	45	0,01	0,08			2	35,3	1,5	0,12
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33			20	0,05	1,2	1,5		0,1
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-		16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:80,00		511	26,55	23,41	72,17	634,18	0,4	12,03	167,3	1,22	363,6	473,3	63,11	4,4

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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0,2	-	-	0,6	19,2	203,93	110,8	5,6
278(1)	Тефтели мясные (свинина 50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,04	0,81	32,87	3,29	62,33	-	47,59	1,09
377	Чай с лимоном 195/5	200	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0,01	15,7	4,9	2,7	0,3
б/н	Шоколадка «Аленка»	15	1,05	5,1	7,5	82,5	2	2	1	1,2	1,8	8	4	3
б/н	Хлеб ржаной	25	1,6	0,39	6,5	35	0,03	-	-	0,3	7,7	35,3	8,3	1,03
б/н	Фрукто-няня	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		571	27,15	30,29	85,65	714,35	3,42	86,91	33,87	18,3	122,9	768,2	533,4	26,92

День: шестой

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
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250	7,4	5,3	53,5	292,25	0,07	1,2	18,5	0,15	128,24	193	45,6	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
б/н	Печенье сахарное	30	2,25	2,9	22,3	125,1	0,02		0,003	1	8,7	27	6	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		581	14,65	11,22	89,2	511,52	0,12	2,24	18,5	1,15	200,5	228	71,76	1,52

ИТОГО: 80,00	581	14,05	11,22	89,2	511,55	0,15	5,34	18,5	1,15	299,5	558	71,70	1,52
---------------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------

День: седьмой

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
35	Плов с курицей	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60	-	56,38	249,13	59,38	2,74
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33			20	0,05	1,2	1,5		0,1
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	92,8	0,03	-	19,2	0,34	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		501	31,81	38,25	76,74	792,13	0,42	2,81	138,2	0,86	243,6	378,9	80,69	3,92

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
204	Макароны отварные с сыром 150/20	170	10,16	12,5	25,6	256,6	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
379	Кофейный напиток с медом	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,04	1,3	20	-	125,78	90	11	0,13
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		571	18,31	18,31	53,26	446,94	0,17	12,17	106,4	1	512	366,6	53,24	3,35

День: девятый

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
210	Омлет с вареной колбасой	200	13,98	28,02	2,7	319,15	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	Чай с лимоном 195/5	200	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0,01	15,7	4,9	2,7	0,3
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	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33			20	0,05	1,2	1,5		0,1
б/н	Сушка	20	1,1	1,9	7,2	56					0,1		0,1	0,01
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:80,00		500	22,38	39,3	43,47	620,25	0,46	3,47	383,6	0,88	454,8	365,7	44,09	4,47

День: десятый

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
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
234	Котлета рыбная	90	11,64	9	14,18	133,92	-	0,6	8,38	4,38	64,68	154,6	37,32	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,69	66,6	46,4	8	0,5
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	Фруто-няня	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 80,00		601	17,32	24,09	77,92	559,67	1,58	101,4	46,78	19,11	209	1054	445,5	20,57

Основные показатели в пищевых веществах и

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	11,93	20,18	60,02	470,84
2 день	18,63	17,82	86,26	571,2
3 день	17,03	11,83	72,61	474,8
4 день	26,55	23,41	72,17	634,18
5 день	27,15	30,29	85,65	714,35
6 день	14,65	11,22	89,2	511,53
7 день	31,81	38,25	76,74	792,13
8 день	18,31	18,31	53,26	446,94
9 день	22,38	39,3	43,47	620,25
10 день	17,32	24,09	77,92	559,67
Итого за весь период:	187,45	234,7	717,3	5795,89
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	18,745	23,47	71,73	579,589
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы	20-25% - от нормы	20-25% - от нормы - 2350.00,

10 дней

