

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

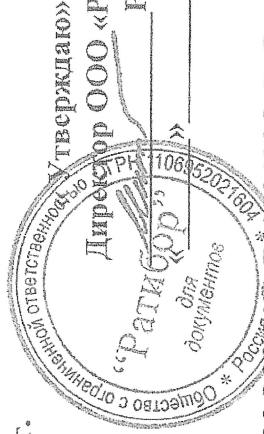
« 20 _____ г.



«Согласовано»

Директор *М.В. Квашиничева*

« 20 _____ г.



Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

« 20 _____ г.

Меню завтраков для детей 5-11 классов, находящихся в трудной жизненной ситуации, общеобразовательных школ

Калининского округа.

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 .2020 г.
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.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутляян и Д.Б. Никитюка М.:ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56						
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:			24,76	24,83	110,3	754,33	97,3	0,56	334,4	435,7	82,8	3,34

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/219	Запеканка творожная или сырники с	230	21,7	14,8	68,7	495,1	1,03	106,5	199,6	38,5	272,2	1,3
		50	0,25		35,8	144,2		0,24	0,6	9	4,5	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4		0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:			28,05	18,84	155,8	924,1	1,03	107,66	230,8	109,7	196,1	2,61

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	324		289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1										
	ИТОГО:	560	18,08	34,16	45,71	523,5	324	0,96	336,6	299,6	47,3	6,71

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	Энергетиче	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром 200/20	220	14,9	17,5	37,5	367,8	126,7	0,99	324,7	223,1	22,3	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7		0,24	3,6	13,65	2,7	0,24
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4		13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1										
	ИТОГО	555	25,25	19,82	90,79	631,4	149	15,12	471,3	1095	417,9	19,87

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные	100	14	7,4	19,9	235,4	30	5,2	81,8	184,7	55,1	1,6
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7	-	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28	-	0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
б/н	хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная											
	ИТОГО:	580	27,23	19,73	103,7	745,78	30	6,64	168,5	408,8	123,6	5,92

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	68,5	-	160,7	196,8	70,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	-	0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
	ИТОГО:	550	22,19	22,36	119,9	778,6	142	1,1	473,9	474,9	120,5	3,55

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из мяса птицы	280	23,60	14,70	51,40	432,40	27,16	0,70	59,20	245,40	75,70	2,70
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	-	11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:			27,7	16,17	84,3	603,1	27,2	1,52	87,6	321,1	98,7	4,36

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	280	19,7	47,2	26,4	612,8	3,9	0,44	36,7	230,6	67,3	3,86
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:			23,83	48,67	62,2	784,4	3,9	1,27	68,9	307,8	91,2	5,83

День девятый

неделя вторая

175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4		0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
	ИТОГО:	550	18,99	22,41	94,95	678,67	72,9	0,95	222,5	338,4	63,3	2

День десятый

неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные для детского питания с соусом	50	5,2	12,0	0,2	130,3		0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	соус №366 *	50	6,3	2,1	4,0	37,3			8,0	11,1	5,8	0,3
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64		0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1		0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1										
	ИТОГО:	550	22,1	24,2	91,1	589,9		1,4	47,6	290,2	53,7	3,1

* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Т

Основны	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	24,76	24,83	110,25	754,3
2 день	28,05	18,84	155,8	924,1
3 день	18,08	34,16	45,71	523,5
4 день	25,25	19,82	90,79	631,4
5 день	27,23	19,73	103,7	745,78
6 день	22,19	22,36	116,6	760,7
7 день	27,7	16,17	84,3	603,1
8 день	23,83	48,67	115,1	784,4
9 день	18,99	22,41	94,95	678,67
10 день	22,1	24,2	91,1	589,9
Итого за весь период:	238,18	251,19	1008,3	6995,85
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	23,8	25,1	100,8	699,6
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы 77,00, составит 15,40 – 19,25	20-25% - от нормы - 79,00,	20-25% - от нормы - 335,00,	20-25% - от нормы - 2350,00, составит