

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования

Администрации Калининского муниципального района

Тверской области

М.Н. Казакова

20 25 г.

«Утверждено»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

20 25 г.

«Согласовано»

Директор

20 25 г.

Меню завтраков для детей с ограниченными возможностями здоровья школ Калининского района.

здоровья 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 Рукководителем 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

День: первый

Неделя: первая

№ рец.	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	Мг	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		
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8		
6/6	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Соль йодированная	1														
Итого:		461	14,24	11,84	63,93	408,6	0,43	1,85	38,66	0,39	140,5	282,7	63,8	2,73		

День: второй

Неделя: первая

№ рец.	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	Мг	Fe		
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом, слив	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		
6/н	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Соль йодированная	1														
Итого:		411	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: третий
Неделя: первая

№ рец.	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	Мг	Fe				
259	жаркое по-домашнему с мясом птицы	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				
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	5,2	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		471	19,4	14,16	38,28	375,74	0,17	9,97	20,6	0,88	165,4	142,47	76,6	6,61				

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	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	Мг	Fe				
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150	20,2	14,1	30,3	343,6	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	320,4	35,3	1,5	0,12			
376	чай с сахаром	180	0,08	0,02	10,2	45	0,01	0,08			2	35,3	1,5	0,12				
	Соль йодированная	1	0,10		6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30				
ИТОГО:		361	20,38	14,12	46,8	414,38	0,06	1,92	108,3	0,7	207,48	359,66	38,96	1,62				

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	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	Мг	Fe				
302	каша рассычатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60				
278(1)	мфртели мясные 40/40	80	13,94	13,40	13,02	228,80	0,03	0,72	29,20	2,92	55,40		42,30	0,96				
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30				
б/н	Хлеб ржаной	25	1,1	0,25	3,25	35	0,025	-	-	0,3	7,62	35,25	8,25	1				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		436	23,82	23,37	61,27	566,33	0,255	2,16	29,2	3,82	96	243,14	163,51	7,86				

День: шестой
Неделя: вторая

№ рец.	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	Мг	Fe		
174	Каши вязкая молочная из риса с маслом, слив	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	25,5	2		
б/б	батон	40	3,00	1,12	20,60	114,40	0,40			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		441	15,5	13,27	82,55	503,1	0,51	2,26	79,2	0,52	270,97	316,7	75,16	3,04		

День: сельской
Неделя: вторник

№ реп.	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	Мг	Fe				
291	плов с птицей	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				
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	2,6	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		451	26,38	24,66	53,57	554,53	0,1	2,7	60	0,24	76,26	281,29	68,14	3,84				

День: восьмой
Неделя: вторник

№ реп.	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	Мг	Fe				
204	макаронны 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				
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				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		351	13,01	14,91	36,36	331,54	0,09	1,34	104,4	0,8	334,6	232,6	27,84	1,01				

День: Девятый
Неделя: Вторая

№ реп.	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	Мg	Fe				
210	омлет с вар. 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 сахаром и лимонном	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				
	Соль йодированная	1																
Итого:		431	15,51	28,51	20,7	391,45	0,15	3,36	324,57	0,36	314,55	263,07	28,84	3,88				

День: Десятый
Неделя: вторая

№ реп.	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	Мg	Fe				
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01				
234	Комплета рыбная	60	7,76	6	9,43	89,28	-	0,4	5,58	2,92	43,12	103,06	24,88	0,88				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	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				
	Соль йодированная	1																
Итого:		441	12,32	11,29	44,67	297,13	0,18	20,16	5,58	3,46	104,6	236,45	65,03	3,43				

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

дни по меню	Основные показатели			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,24	11,84	63,93	408,6
2 день	8,37	11,71	67,64	407,1
3 день	19,4	14,16	38,28	375,74
4 день	20,38	14,12	46,8	414,38
5 день	23,82	23,37	61,27	566,33
6 день	15,5	13,27	82,55	503,1
7 день	26,38	24,66	53,57	554,53
8 день	13,01	14,91	36,36	331,54
9 день	15,51	28,51	20,7	391,45
10 день	12,32	11,29	44,67	297,13
Итого за весь период:	168,93	167,84	515,77	4249,9
Итого в среднем за 1 день(прием пищи)	16,893	16,784	51,577	424,99
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