

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области

М.Н. Казакова

20

г.



«Согласовано»
Директор

« 20 11 2022 г. »

« Утверждаю »

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

20 11 г.



Меню завтраков для детей 5-11 классов, находящиеся 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 .2020г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Туглыяна. - М.:Делли плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Туглыян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Делли, 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)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75					
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2					
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39					
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2					
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56													
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:			550	24,76	24,83	110,3	754,33	0,66	2,25	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)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом	230	12,1	17,4	62,6	461,2	0,07	0,08	85,4	2,2	82,6	190	40,6	1,3					
	и повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2					
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4					
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39					
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,04			0,45	7,2	27,3	5,4	0,32					
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:			550	18,45	21,44	149,7	890,2	0,61	3,6	85,4	3,36	113,8	261,2	64,5	2,61				

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	0,1	0,26	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		2,8			0,01	14,9	4,3	2,3	0,34			
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
6/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		560	18,08	34,16	45,71	523,5	0,47	13,06	324	0,96	336,6	299,6	47,3	6,71				

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	Макаронны отварные с сыром 200/20	220	14,9	17,5	37,5	367,8	0,09	0,2	126,7	0,99	324,7	223,1	22,3	1,3				
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8				
6/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7	0,02			0,24	3,6	13,65	2,7	0,24				
6/н	Йогурт с наполнителем с м.л.ж. 2 50%	180	6,8	6	9,6	122		0,016										
6/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО		555	32,05	25,82	92,29	631,4	1,81	1,416	149	1,62	455,1	375	57,9	3,67				

День: пятый

Неделя: первая

№ 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	Мг	Fe				
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2		188,8	315,3	85,7	2,5				
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4				
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1				
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	0,6	-	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48				
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Соль йодированная																	
ИТОГО:		550	20,31	22,57	107,1	724,18	0,92	3,94	65,2	1,24	231,1	435,5	120,9	5,62				

День: шестой

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	Мг	Fe				
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,08	1,2	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75				
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8				
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	0,6	-	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48				
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2				
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,04			0,45	7,2	27,3	5,4	0,32				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		550	22,19	22,36	119,9	778,6	0,78	2,55	142	1,1	473,9	474,9	120,5	3,55				

День: седьмой

Неделя: вторник

№ 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	Мg	Fe				
291	Плов из мяса птицы	280	23,60	14,70	51,40	432,40	0,28	8,40	27,16	0,70	59,20	245,40	75,70	2,70				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-	-	11,1	2,8	1,4	0,03				
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04	-	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39			
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		550	27,7	16,17	84,3	603,1	0,82	10	27,2	1,52	87,6	321,1	98,7	4,36				

День: восьмой

Неделя: вторник

№ 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	Мg	Fe				
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	280	19,7	47,2	26,4	612,8	0,33	9,9	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	-	2,8	-	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04	-	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39			
	Соль йодированная																	
ИТОГО:		550	23,83	48,67	115,1	784,4	0,87	12,7	3,9	1,27	68,9	307,8	91,2	5,83				

День: девятый

Неделя: вторник

175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	0,6	-	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,04			0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	550	18,99	22,41	94,95	678,67	0,45	3,75	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	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	0,0	1,3					8,0	11,1	5,8	0,3	
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04				0,3	1,6	73,14	19,6	0,6		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39			
	Соль йодированная	1															
	ИТОГО:	550	22,1	24,2	91,1	589,9	0,6	2,9		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. Тутельяна -М. ДеЛи плюс

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	24,76	24,83	110,25	754,3
2 день	18,45	21,44	149,7	890,2
3 день	18,08	34,16	45,71	523,5
4 день	32,05	25,82	92,29	631,4
5 день	20,31	22,57	107,1	724,18
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:	221,66	256,63	1005,6	6940,35
Итого в среднем за 1 день (прим пицци):	22,2	25,7	100,6	694
Завтрак – 20-25% от нормы	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