



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

День: первый
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	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	Макароны 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:			15,29	29,92	59	557,08	0,49	17,89	40	1,85	63,24	182,56	53,49	3,18

День: второй
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
174	Каши вязкая 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:			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

№ 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	Са	Р	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:			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: четвертый
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
223	запеканка творожная со сметаной, 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:			36,56	32,13	80,67	765,58	0,43	2,54	195,5	1,87	363,98	558,36	73,08	2,23

День: пятый
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
302	каши рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60
278	тефтели 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:			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: шестой
Неделя: вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
309	макароны отварные	150	5,60	8,15	26,50	201,45	0,05			0,96	6,90	37,10	21,10	1,10
294	котлеты рубленые 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:			28,05	22,42	65,3	609,31	0,31	1,77	47,16	53,22	195	321,9	91,73	8,8

День: седьмой
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
291	плов из индицы	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	66,34	717,33	0,39	2,84	132	0,99	254,26	380,69	76,44	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	сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20	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	3,00	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	0,34	1,34	104,4	2,63	366,82	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:		505	19,84	29,14	27,1	489,62	0,2	3,78	317,1	1,17	446,28	430,86	63,06	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(сосисые)	90	9,40	20,58	10,91	283,00	0,13		36,00	0,80	10,11	141,90	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