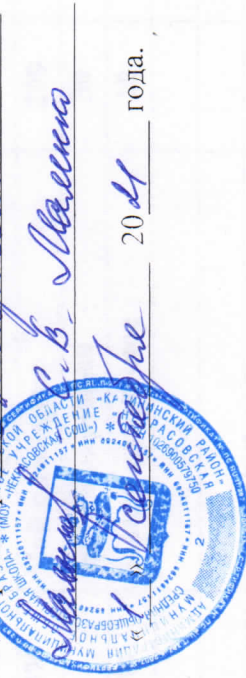


«СОГЛАСОВАНО»

Директор *М.П. Могильного*



20 *21* года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ратибор»



Р.Ю. Митряков

20 ____ года.

Примерное меню дополнительных завтраков.

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. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.
Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник
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	Ca	P	Mg	Fe	
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28	
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20	
ИТОГО:			10.88	11.91	74.75	457.80	0.44	0.99	94.80	1.27	164.77	253.20	55.63	3.13	

День: вторник
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	Ca	P	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	225.77	16.14	2.64	
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13	
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20	
ИТОГО:			19.29	35.36	30.42	519.25	0.21	1.56	384.57	0.65	431.63	382.37	45.14	4.83	

среда
первая

Неделя;

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
294	Котлеты рубленые из птицы	50	8.72	8.38	8.14	143.00	0.09	0.45	16.81	34.2	29.89	40.00	11.1	1.81	
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	
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ИТОГО:			14.16	14.04	59.20	417.05	0.26	21.44	16.81	34.78	87.97	157.09	51.15	3.51	

День: четверг
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	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.92	3.60	42.82	228.00	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40	
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00	
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ИТОГО:			14.58	5.54	80.52	416.11	0.18	2.29	39.2	0.66	275.40	342.60	77.02	4.26	

День: пятница
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	Ca	P	Mg	Fe	
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/15	17.55/ 0.21	15.54/ 0.75	36.84/ 0.88	358.53/ 11.12	-/ 0.01	3.84/ 0.01	66.3/ 10.14	3.12/ 0.07	174.6/ 4.10	240.99/ 6.82	41.40/ 0.79	0.96/ 0.03	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28	
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ИТОГО:			20.08	17.15	68.14	515.45	0.04	3.88	76.44	3.58	196.7	276.71	53.49	1.60	

День: понедельник
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	Ca	P	Mg	Fe	
173	Каша пшённая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32	
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
14	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.00	-	-	20.00	0.06	1.20	1.50	-	0.10	
15	Сыр (Российский и др.)	10	2.32	2.95	-	36.00	0.01	0.07	26.00	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10	
ИТОГО:			13.22	11.24	74.89	452.8	0.18	3.86	10080	1.28	254.67	303.30	60.13	3.21	

День: вторник
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
204	Макаронны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	0.06	0.17	86.4	0.80	221.4	151.56	15.24	0.92
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ИТОГО:			18.81	13.88	63.28	438.91	0.18	1.50	110.8	1.34	368.53	339.72	55.8	4.78

День: среда
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
173	Каша овсяная молочная	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
ИТОГО:			11.28	14.29	70.59	463.80	0.24	0.99	54.80	1.12	176.65	293.76	82.35	2.88

День: четвертый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
222	Пудинг творожный с изюмом	120	18.31	12.94	29.06	306.86	0.03	0.26	19.96	0.16	157.46	58.06	29.01	1.27	
330	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0.01	0.01	10.14	0.07	4.10	6.82	0.79	0.03	
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13	
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
ИТОГО:			23.79	16.97	57.59	481.58	0.14	1.57	50.01	0.77	301.24	218.48	58.8	3.29	

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
294	Котлеты (биточки) рубленные из птицы	50	8.72	8.38	8.14	143.00	0.09	0.45	16.81	34.2	29.89	40.00	11.1	1.81	
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57	
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10	
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ИТОГО:			20.48	21.46	80.39	594.60	0.34	3.3	33.71	35.33	80.66	285.80	161.87	7.17	