

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Вашева ЕВ

Вашева ЕВ

«01» 09 2020 г.



Дополнительное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов школ Калининского района

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «Рагибор»

Р.Ю. Митряков



«01» 09 2020 г.

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 Руководителем 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.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 и старше лет _____

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	6,08	8,5	31,3	225,9	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6						
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	23,4	112,6	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8						
б/н	батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		460	14,24	26,08	63,93	408,6	0,43	1,85	38,66	0,39	140,5	282,7	63,8	2,73						

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		
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,57	157,4	36,46	0,6						
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	13,68	46,80	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32						
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		410	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

№ 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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
12	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250,0	14,75	7,75	22,25	210,0	0,1	8,8	2,6	0,4	40,0	5,07	50,8	4,9				
379	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	14,36	90,54	0,03	1,17	18,0	-	113,2	81,0	12,6	0,11				
б/н	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	5,2	56,0	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		470	19,4	10,56	41,81	356,54	0,17	9,97	20,6	0,88	165,4	142,47	76,6	6,61				

День: четвертый
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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	20,2/0,08	14,1	30,3/10,2	343,6/45,0	0,05/0,01	0,40/0,08	108,3	0,7	191,7/2,0	320,4/35,3	35,3/1,5	1,2/0,12				
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,28	33,12	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		360	20,46	14,12	46,8	414,38	0,06	1,92	108,3	0,7	208,48	325,66	38,96	4,67				

День: ПЯТЫЙ
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	Мg	Fe				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0,2	-	-	0,6	19,2	203,93	110,8	5,6				
278/1/	Тефтели мясные (свинина)	80/40/40 /	13,9	13,4	13,02	228,8	0,35	0,72	29,3	2,9	55,4	-	42,3	0,96				
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0,01	15,7	4,9	2,7	0,3				
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25	-	-	0,3	5,75	21,75	8,3	0,3				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		455	24,61	23,82	74,44	607,25	0,8	3,82	29,3	3,81	96,05	230,58	164,1	7,16				

День: шестой
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	Мg	Fe				
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250	7,4	5,3	53,3	292,25	0,07	1,2	18,5	0,15	128,24	193	45,6	0,5				
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	18	90,4	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	30,7	2,0				
б/н	Батон нарезной	40,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		490	18,15	7,44	87,0	468,45	0,42	2,5	42,9	0,54	268,34	343,6	86,2	2,83				

День: седьмой
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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
35	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38	2,74						
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,28	33,12	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3						
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,4	5,2	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		450	29,38	24,86	56,17	554,53	0,1	2,7	60,0	0,24	76,23	281,29	68,14	3,84						

День: восьмой
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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
204	Макаронны отварные с сыром	150/20	10,15	11,9	25,6	250,8	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9						
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	11,0	0,13						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		350	13,01	14,91	36,36	531,54	0,1	1,47	106,4	0,8	347,18	241,6	26,21	1,03						

День: девятый
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	Са	Р	Мг	Fe				
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64				
377	Чай с лимоном и сахаром	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	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Соль иодированная	1																
ИТОГО:			430	14,51	28,51	20,7	391,45	0,15	3,36	324,57	0,37	314,55	263,07	28,84	4,18			

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01		
234	Котлета рыбная	60,0	7,76	6,0	9,5	89,28	-	0,4	5,6	2,92	43,12	103,12	24,88	0,86		
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,28	33,12	-	1,44	-	13,78	3,96	2,16	0,3			
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-0,36	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
	Соль иодированная															
ИТОГО:			440	12,32	11,29	44,74	297,13	0,18	20,16	5,6	9,06	104,6	236,5	65,03	3,43	

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

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,24	26,08	63,93	408,6
2 день	8,37	11,71	67,64	407,1
3 день	24,61	23,82	74,77	607,25
4 день	16,15	7,44	87,01	468,45
5 день	29,38	24,86	56,17	554,53
6 день	13,01	14,91	36,36	531,54
7 день	14,51	28,51	20,7	391,45
8 день	12,32	11,24	44,74	297,13
9 день	19,4	10,56	41,81	356,54
10 день	20,46	14,12	46,8	414,38
Итого за весь период:	172,45	173,3	539,9	4436,97
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	17,24	17,33	53,9	443,69
Завтрак – 20% от нормы	20% - от нормы - 90,00, составит 18,0	20% - от нормы - 92,00, составит 18,4	20% - от нормы - 383,00, составит 76,6	20% - от нормы - 2720,00, составит 544,00

**Среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания детей (завтрак
в граммах (нетто) на 1 ребенка в день (Калининский р-н)
(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 7 таб. 2, Методических рекомендаций МР 2.4.
0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1**

Наименование группы	Завтрак 20%, 0	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г										В за дней	среднем отклонение от нормы в % (+/-)	Отклоне ние От нормы в граммах (+/-)						
		на одного человека / количество питающихся																		
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день									
Хлеб ржаной (отрубной)	16,0																			
Хлеб пшеничный	30,0	30	30	40	25	40	20					30		115	11,5	-4,5				
Мука пшеничная	3,0				6,6	40						30		153,1	15,3	-15,7				
Крупы, бобовые	9,0	17,2	30		52,5	50	30	64						243,7	24,4	+15,4				
Макаронные изделия	3,0				48,4						61			109,4	10,9	+7,9				
Картофель	37,4			200										328,2	32,8	-5,4				
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г.	56,0			16,2	16,4		21							53,6	5,3	-50,7				
Фрукты свежие	37,0																			
Сухофрукты	3,0				7									14	1,4	-35,6				
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	40,0																			
Мясо 1-й категории	14,0																			
Субпродукты (печень, язык, сердце)	6,0			50	27,9									77,9	7,79	-6,1				
Птицы (цыплята - бройлерные потрошённые - 1 кат)	7,0						72							72	7,2	+0,2				
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	11,6											76		76	7,6	-4,				

Молоко 2,5%; 3,5%	60,0	205		100		10	180		100	84	38,5	677,5	67,75	-7,7
Кисломолочная пищевая продукция	30,0													
Творог (не более 9% м.д.ж.)	10,0													
Сыр	2,0				28				20			28	2,8	-7,2
Сметана (не более 15%)	2,0					3						20	2	
Масло сливочное	6,0	6				7,5						10,5	1,05	-1
Масло растительное	3,0			6		6	6	5	6	10	10	60	6,0	
Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр	8,0		7,5	2		3		3	7	6		35,5	3,55	+0,55,
Сахар	6,0	14	3,6	6		6			7	118		127,6	12,7	+4,7
Кондитерские изделия	2,0		10,4	7		15	12	7	7	14		100,4	10,4	+4,4
Чай	0,2													
Какао - порошок	0,2		0,6			0,6		0,6		0,6	0,6	3,6	0,36	
Кофейный напиток	0,4	3					3							
Дрожжи хлебопекарные	0,04			3,3									0,6	
Крахмал														
Соль пищевая поваренная														
Повидло														
Сухари панировочные			50						50					100
Колбаса	Не норм.									50				50