

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Мещеряков

Мещеряков



«01» 09 2022

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «Радисбор»

Митряков
В.Ю. Митряков



«01» 09 2022 года.

Основное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов школы 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 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 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	Мg	Fe	Ca	P	Mg	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	23,0	1,8				
	Бутерброд:																	
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				
16	колбаса полукопченая	20,0	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04	-	-	1,2	5,2	40,4	5,0	0,44				
б/н	Вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4				
	Соль йодированная	1																
ИТОГО:		510	18,08	27,2	79,29	632,36	0,51	1,85	67,46	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57				

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	Мg	Fe	Ca	P	Mg
174	Каша рисовая молочная с маслом .сл.	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	128,57	157,4	36,46	0,6			
377	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,12	0,02	9,18	27,3	-	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			
338	Фрукты (яблоко,)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20			
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		510	8,77	12,11	77,44	454,1	0,39	13,51	54,8	0,6	165,25	198,46	57,52	3,45			

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	Mg	Fe						
															Б	Ж	У	В1	С	А
12	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250,0	14,75	11,35	22,32	244,8	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	10,76	74,94	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						
б/н	Зефир	30,0	0,36	0,06	35,91	146,7	0,03	4,5	-	0,04	11,25	5,4	2,7	0,63						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		500	19,76	10,62	77,72	503,24	0,2	14,47	20,6	0,92	176,65	147,87	79,3	7,24						

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	Mg	Fe						
															Б	Ж	У	В1	С	А
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	1,2/0,1						
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3						
	Бутерброд:																			
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	+	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
15	сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15						
14	масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1						
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20						
	Соль йодированная	1																		
ИТОГО:		510	26,55	23,41	72,17	634,18	0,4	12,03	167,3	1,42	364,58	439,26	63,11	7,45						

ИТОГО:	500	18,66	24,15	60,73	548,94	0,47	11,47	106,4	2,41	375,28	319,1	53,14	4,0
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	-------	-------	-----

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	Мg	Fe					
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	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 лимоном и 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	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24					
б/н	Бутерброд																		
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
15	сыр	15	3,48	4,43	-	54,0	0,01	0,11	39,0	0,08	13,20	75,0	5,25	0,15					
14	Масло сливочное	5,0	4,04	3,62	0,06	33,0	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1					
б/н	Сушка	20	1,1	1,9	7,2	56													
	Соль иодированная	1																	
ИТОГО:			500	23,38	39,3	43,47	620,25	0,46	3,47	383,57	0,89	335,85	365,67	43,99	4,76				

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	Мg	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	75,0	9,7	7,5	11,82	111,60	-	0,5	6,99	3,65	53,9	128,9	31,1	1,1		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,0	28,6	-	1,6	-	15,3	4,4	2,4	0,3			
б/н	Вафли	45,0	1,26	11,04	22,95	208,74	0,06	-	43,2	0,78	75,0	52,2	9,0	0,6		

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 йодированная	1											
	ИТОГО:	500,0	15,52	23,83	70,01	528,19	0,24	20,26	50,19	4,97	190,38	314,49	80,25
													4,25

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

Дни по меню	Основные показатели		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	Y		
1 день	18,08	27,2	79,29		632,36	
2 день	8,77	12,11	77,44		454,1	
3 день	19,76	10,62	77,72		503,24	
4 день	26,55	23,41	72,17		634,18	
5 день	29,7	31,44	99,41		804,15	
6 день	19,15	15,44	87,07		553,05	
7 день	36,57	37,43	79,39		796,91	
8 день	18,66	24,15	60,73		548,94	
9 день	32,38	39,3	43,47		620,25	
10 день	15,52	23,83	70,01		528,19	
Итого за весь период:	225,14	244,9	746,7		6075,37	
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	22,5	24,5	74,7		607,5	
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	

**Среднеуточненные наборы пищевой продукции для организации питания детей
(завтрак в граммах (нетто) г. Тверь на 1 ребенок в день**

(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	Фактически выдано продуктов в нетто по											в	На одного ребенка в день	Откл онен ия от норм ы в грам мах		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
ПРОДУКТОВ	20% от нормы	Хлеб ржаной (отрубной)	16,0	40	40		25		20		30	30	185	18,5	+2,5	
		Хлеб пшеничный	30,0	30		30	6,6	30	30	40			183,1	18,3	-11,7	
		Мука пшеничная	3,0	72									72	7,2	+4,2	
		Крупы, бобовые	9,0	17,23		52,5		30	64				134	13,4	+4,4	
		Макаронные изделия	3,0			48,4				61			109,4	10,9	+7,9	
		Картофель	37,4			200							200	20,0	-17,4	
		Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г.	56,0			16,2	16,4		21			128,5				-50,5
		Фрукты свежие	37,0	107		100	7			100	37		182,1	18,2		-1,9
		Сухофрукты	3,0										351	35,1		
		Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	40,0											0	0	
Мясо 1-й категории	14,0			50	31,6						81,6	8,16		-5,9		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	6,0											0	0			
Птицы (выпята - бройлерные)	7,0										72			+0,2		

