

«Согласовываю»

Директор ИОУ СОШ № 29

Девят

О.А. Немтухов

«01» 03 2023 г.



«Утверждаю»

Директор ООО «Тверской комбинат общественного питания»

С.А. Данелян

С.А. Данелян

20__ г.



Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

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.:Делта плюс, 2015 года

Неделя первая. Понедельник

№ 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		
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	1,8		

6	Бутерброд с колбасой полукопченной 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4	0,34		1,59	12,1	66,5	14,9	0,77
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	130,8	0,04	-	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1											
ИТОГО:		510	18,08	27,2	79,29	624	0,51	1,85	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57

Неделя первая. Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493	0,01	1,76		114,38	2,7	49,77	2,6						
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32						
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5													
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0,2	16	11	9	2,2						
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:		500	12,4	16,75	114,4	649,8	0,03	14,31	0	0,21	144,2	17,66	60,93	5,12					

Неделя первая. Среда

№ рецепт уры	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		
259	Жаркое по-домашнему с мясом Свинина	200	14,7 5	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45		
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32		
б/н	Хлеб обгащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3										
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2			
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		510	20,3	36,63	52,12	619,94	0,33	21,35	3,5	0,63	62,58	220,9	63,62	5,97		

Неделя первая. Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1			
		30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12			
376	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		510	19,6	13,32	97,28	589,8	0,63	14,36	0,9	93,05	207	53,86	250,6	3,74			

Неделя первая. Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
202	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	0,06		0,97	6,06	37,17	21,12	1,12				
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	183,72	0,04	3,87	32,87	3,29	62,33	47,59	1,09				
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		555	20,2	15,3	65,45	474,27	0,17	16,42	32,9	4,83	107,4	94,53	89,87	5,97			

Неделя вторая. Понедельник

№ 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		
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44		
		30	0,1	0,04	20	81,6	0,002	8,16		4,4	3,1	3,4	0,19			
		200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8		
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		
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		24	16,5	13,5	3,3			
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		500	11,8	8,42	106,3	563,1	0,19	24,46	73	0,3	174,3	191,4	58,86	6,73		

Неделя вторая. Вторник

№ 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		
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,04	10,2	30,3	-	2,8	-	0,01	15,3	0,44	2,4	0,35		
б/н	Хлеб	30	2,31	0,12	12,66	60,3	0,03	-	19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3		
	обагощенный микронутриентами															
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03	-	19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		500	15,9	18,23	77,34	544,2	0,11	2,81	41,3	1,14	69,27	175,9	40,19	1,88		

Неделя вторая. Среда

№ 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	Мг	Fe	
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22	2,43	287,2	0,09	0,23	291,6				260,6	194,2	14,5	2,3
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,03	1,17	20				125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб ржаной	30	1,35	0,3	3,9	42	0,03	-	-	0,36			9,15	42,3	9,9	1,2
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2			16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			510	16,3	28,62	32,03	476,8	0,18	11,4	312	0,56	411,5	337,5	47,4	5,83	

Неделя вторая. Четверг

№ 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	Мг	Fe	
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8	-			210,5	272,7	76,5	0,85
378	Чай с сахаром и молоком 150/50/15	200	0,13	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-			126,6	92,8	15,4	0,41
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81	-	13,5			16,2	720	360	16,2
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68										
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			500	22,3	20,95	49,86	505,08	1,47	82,81	88,8	13,5	353,3	1086	451,9	17,46	

Неделя вторая. Пятница

№ 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	
234	Котлета рыбная	90	8,73	7,02	10,6	100,4	0,45	6,29	3,28	48,51	48,51	116,01	37,32	1,32	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3	
6/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5	
6/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		510	14,4	22,11	66,24	493,75	0,68	26,05	41,7	49,65	176,6	295,8	85,47	4,37	