

«Согласовываю»

Директор ИОУ СОШ № 29

Деся

О.А. Местрица



«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Гверской комбинат общественного питания»

С.А. Данелян



_____ 20__ г.

Дополнительное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов (повышенное)

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.: Делти 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	Мg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,09	9,8	31,3	238	0,08	0,65	16,7	-	13,7	145	30,9	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	22	-	120	112	23	1,8

7	Бутерброд горячий с сыром (30/20/5/)	55	5,25	8,84	14,8	157	0,34		1,59	12,1	66,5	14,9	0,77	
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
Итого:		535	17,6	20,2	73,1	527	0,5	11,9	38,7	1,79	162	334	77,8	5,37

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
401	Оладьи с повидлом 120/30	150	8,1	8,42	65,9	370	0,01	1,32			85,8	2,02	37,3	1,95		
377	Чай с сахаром и лимоном (180/5)	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,8	3,96	2,16	0,32		
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5% (90-120)	90	3,4	3	4,8	61		0,01								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
	Соль йодированная	1														
Итого:		525	12	11,8	89,7	505	0,04	13,9	0	0,21	116	17	48,5	4,47		

Неделя первая, 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	Fe		
	Огурец свежий	25	0,17	0,02	0,4	3	0,01	1		0,02	4,2	7,5	3,5	0,1		
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	200	14,1	33,7	18,9	438	0,4	7,7		3,5	32,8	206	49	3,4		
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,8	3,96	2,16	0,32		

б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,7	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:		540	17,1	34,3	50,9	575	0,43	21,3	0	3,73	66,8	228	63,6	6,02						

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом	200	18,9	12,9	59,7	431	0,6	2,2	0,9	92,6	174	33,5	237	1,1		
		30	0,15		21,5	86,5		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12		
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	22		120	112,1	23	1,8		
		15	1,05	5,1	7,5	82,5										
	Шоколад "Аленка"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		515	26	19,2	114	717	2	85,1	22,9	106	313	871	622	19,2		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Огурец свежий или соленый	20	0,17	0,02	0,4	3	0,01	1	0,02	4,2	7,5	3,5	0,1			
302	Гречка рассыпчатая отварная	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
260	Гуляш из говядины 50/50	100	14,6	16,8	2,89	221	0,03	0,92		21,8	154,15	22,03	3,06			

389	Сок плодово-ягодный	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4	0,2	12,6	12,6	7,2	7,2
	Печенье	50	4,28	5,5	42,5	238,2							
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01		0,24	6,1	28,3	6,6	0,8
	Соль йодированная	1											
	ИТОГО:	520	29,4	28,7	108	810,3	0,24	7,32	0,81	59,5	406,48	175,2	15,7

Неделя вторая. Понедельник

№ рецепту ры	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		
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежезамороженных ягод	120	4,6	6,48	52,6	316,3	0,09	0,1	51		26	59,7	18,96	1,44		
		30	0,1	0,04	20	81,6	0	8,16			4,4	3,1	3,4	0,19		
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,8	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	Йогурт с наполнителем 2,5%(90-120)	90	3,4	3	4,8	61		0,01								
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	525	8,62	9,94	96,3	533,2	0,12	20,8	51	0,21	60,2	77,76	33,52	4,15		

Неделя вторая. Вторник

№ 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	Мг	Fe		
281	Биточки паровые 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,1	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
389	Сок плодово-ягодный	180	0,9	0	18	76,32	0,18	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52		

б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,7	60,3													
б/н	Слойка "Бантик"	50	3,2	2,9	25,4	183,6	0,05	-	8										
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:		510	19,3	16,2	100	667,4	0,31	5,41	30,1	0,96	43,3	196,85	52,49	4,35					

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	Мg	Fe					
б/н	Свежие овощи (Огурец и помидор) 20/20	40	0,34	0,04	0,8	6	0,02	2		0,04	8,4	15	7	0,2					
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,7	2,43	287,2	0,09	0,23	292		261	194,2	14,5	2,3					
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,8	3,96	2,16	0,32					
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	1,54	0,08	8,44	60,3													
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2					
	Печенье	15	1,28	1,6	12,8	71,46													
	Соль йодированная	1																	
ИТОГО:		550	16,2	27,8	43,4	499,3	0,14	12,8	292	0,25	299	224,16	32,66	5,02					

Неделя вторая. Четверг

№ рецептур 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					
219	Сырники с соусом из свежемороженых ягод 120/30	150	21,3	18,8	28,8	369,6	0,08	0,48	78,8										
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,8	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	Йогурт с наполнителем 2,5%(90-120)	90	3,4	3	4,8	61		0,01						
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		525	25,2	22,2	52,6	504,9	0,11	13	78,8	0,21	240	287,66	87,66	3,37

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		
233	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша 50/40)	90	12,4	15,0	20,1	264,3	0,1	7,5	55,4	2,9	125,9	194,7	43,3	1,1		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,2		0,18	37	86,59	27,75	1,01		
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,8	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	17,4	20,7	67,3	517,8	0,32	38,3	55,4	3,65	202	338,6	92,21	5,87		