

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

Ирина Сергеевна
Ирина Сергеевна

«*01*»

2023 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»

Лавренова С.Е.

Лавренова С.Е.

2023 года.



Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов (1 вариант)

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

Возрастная категория: 7-11лет

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 |
| 175 | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250 | 7,6 | 12,25 | 39,15 | 296,87 | 0,1 | 0,8 | 20,9 | - | 17,1 | 180,6 | 38,6 | 0,75 |
| 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 полукопченой 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 | 139,16 | 0,04 | - | 28,8 | 0,52 | 50 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 510 | 19,59 | 29,65 | 87,12 | 691,73 | 0,53 | 2 | 71,7 | 2,11 | 199,1 | 394 | 82,5 | 3,72 |

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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 |
| | | | 0,25 | | 35,8 | 144,2 | 0,03 | 1,2 | | 0,02 | 124,1 | 1,68 | 65,6 | 1,65 |
| 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 | 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 | 12,64 | 16,75 | 150,2 | 794 | 0,06 | 15,51 | 0 | 0,23 | 268,3 | 19,34 | 126,5 | 6,77 |

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 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом Свинина | 200 | 14,05 | 33,7 | 18,9 | 437,7 | 0,3 | 7,7 | 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 обогащенный микронутриентами | 30 | 2,31 | 0,12 | 12,66 | 60,3 | | 0,2 | | | | | | |
| 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 | 19,61 | 36,63 | 52,12 | 619,94 | 0,33 | 20,45 | 3,5 | 0,61 | 62,58 | 220,9 | 71,28 | 5,97 |

День: четвертый

Неделя: первая

| | | | Пищевые вещества (г.) | | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|----------------|--|--|--|----------------------------|--|--|--|
|--|--|--|-----------------------|--|--|----------------|--|--|--|----------------------------|--|--|--|

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 223 | Запеканка творожная с повидлом или джемом 200/30 | 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 |
| | | | 0,15 | | 21,48 | 86,52 | | 0,72 | | 0,24 | 3,6 | 5,4 | 2,7 | 0,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 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 | 19,55 | 13,32 | 97,28 | 589,8 | 0,63 | 14,36 | 0,9 | 93,05 | 207 | 53,86 | 250,6 | 3,74 |

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 |
| 202 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,54 | 168,45 | 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 | 20,14 | 14,7 | 65,49 | 468,47 | 0,17 | 16,42 | 32,9 | 4,83 | 107,4 | 94,53 | 89,87 | 5,97 |

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 | Mg | 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 |
| 327 | | 30 | 0,1 | 1,3 | 3,9 | 30,4 | 0,002 | 0,09 | | | 4,4 | 3,1 | 3,4 | 0,19 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 19 | 94,7 | 0,05 | 1,3 | 21,96 | - | 119,9 | 112,1 | 23 | 1,8 |
| 338 | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 500 | 11,8 | 9,68 | 90,16 | 511,9 | 0,19 | 16,49 | 73 | 0,3 | 174,3 | 191,4 | 58,86 | 6,73 |

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 | Mg | 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 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 30,3 | | 2,83 | | 0,01 | 15,3 | 0,44 | 2,4 | 0,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| б/н | Хлеб обогащенный микронутриентами | 30 | 2,31 | 0,12 | 12,66 | 60,3 | | 0,2 | | | | | | |
| 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 | 15,84 | 18,21 | 77,34 | 544,2 | 0,11 | 3,04 | 41,3 | 1,14 | 69,27 | 175,9 | 40,19 | 1,88 |

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 | Mg | Fe |
| 212 | Омлет с вареной колбасой | 180 | 12,5 | 25,22 | 2,43 | 338,2 | 0,09 | 0,23 | 291,6 | | 260,6 | 194,2 | 14,5 | 2,3 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 11,95 | 83,26 | 0,03 | 2,8 | 20 | | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 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 | 17,5 | 28,79 | 31,98 | 510,46 | 0,18 | 13,03 | 312 | 0,56 | 411,5 | 337,5 | 47,4 | 5,83 |

День: девятый

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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 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 |
| 327 | | | 0,8 | 2,1 | 6,5 | 50,6 | 0,002 | 0,15 | | | 7,3 | 5,1 | 5,6 | 0,3 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 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 | 90 | 0,2 | 0,3 | 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 | 23,27 | 23,35 | 56,36 | 555,68 | 1,47 | 82,96 | 88,8 | 13,5 | 360,6 | 1091 | 457,5 | 17,76 |

День: десятый

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 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 11,86 | 8,91 | 15,3 | 190,44 | 0,09 | 1,44 | 30,24 | 5,22 | 92,34 | 207,54 | 71,46 | 0,7 |
| 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 | - | 0,01 | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,35 |
| б/н | Вафли | 40 | 1,12 | 9,8 | 20,4 | 185,5 | 0,05 | - | 38,4 | 0,6 | 66,6 | 46,4 | 8 | 0,5 |
| 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: | | 511 | 17,54 | 24 | 70,94 | 583,79 | 0,32 | 21,2 | 68,6 | 6,37 | 220,4 | 387,3 | 119,6 | 3,8 |