

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

**Разработано:** Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.

**Исполнитель (автор исполнения):** Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

День: понедельник  
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          |
| 309           | Макароны отварные              | 150              | 5.60                  | 8.15         | 26.51        | 201.45                         | 0.06           | -            | -            | 0.97        | 6.06                       | 37.17         | 21.12        | 1.12        |
| 243           | Сосиска отварная (1шт.)        | 50-60            | 6.56                  | 14.30        | 0.23         | 157.30                         | 0.11           | -            | -            | 0.24        | 19.32                      | 95.40         | 12.00        | 0.96        |
| 377           | Чай с лимоном                  | 180/5            | 0.12                  | 0.01         | 13.68        | 46.80                          | -              | 2.55         | -            | 0.01        | 12.78                      | 3.96          | 2.16         | 0.32        |
| б/н           | Батон нарезной                 | 30               | 2.25                  | 0.84         | 15.42        | 85.80                          | 0.30           | -            | -            | 0.39        | 6.90                       | 26.10         | 9.90         | 0.33        |
| 14            | Масло сливочное                | 7                | 0.06                  | 5.08         | 0.09         | 46.20                          | -              | -            | 28.00        | 0.08        | 1.68                       | 2.10          | -            | 0.14        |
| 338           | Яблоко свежее (1 шт.)          | 100-150          | 0.40                  | 0.40         | 9.80         | 47.00                          | 0.03           | 10.00        | -            | 0.20        | 16.00                      | 11.00         | 9.00         | 2.20        |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |              |              |                                |                |              |              |             |                            |               |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>527-577</b>   | <b>14.99</b>          | <b>28.78</b> | <b>65.73</b> | <b>584.55</b>                  | <b>0.50</b>    | <b>12.55</b> | <b>28.00</b> | <b>1.89</b> | <b>62.74</b>               | <b>175.73</b> | <b>54.18</b> | <b>5.07</b> |

День: вторник  
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          |
| 210           | Омлет натуральный                            | 150              | 13.94                 | 24.83        | 2.64         | 289.65                         | 0.11           | 0.26        | 324.57        | -           | 289.65                     | 225.77        | 16.14        | 2.64        |
| 131           | Зелёный горошек отварной консервированный    | 25               | 0.81                  | 0.93         | 1.50         | 17.75                          | 0.02           | 2.73        | 4.76          | 0.06        | 6.67                       | 16.46         | 5.66         | 0.20        |
| 379           | Кофейный напиток                             | 180              | 2.85                  | 2.41         | 14.36        | 90.54                          | 0.03           | 1.17        | 18.00         | -           | 113.20                     | 81.00         | 12.60        | 0.11        |
| б/н           | Батон отрубной                               | 30               | 2.10                  | 0.60         | 11.70        | 63.00                          | 0.06           | -           | -             | 0.54        | 13.80                      | 63.60         | 15.00        | 1.86        |
| 14            | Масло сливочное                              | 7                | 0.06                  | 5.08         | 0.09         | 46.20                          | -              | -           | 28.00         | 0.08        | 1.68                       | 2.10          | -            | 0.14        |
| 16            | Колбаса полу копчёная                        | 15               | 2.27                  | 6.02         | 0.04         | 63.50                          | 0.04           | -           | -             | 0.09        | 3.90                       | 30.30         | 3.75         | 0.33        |
| б/н           | Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем | 115-125 (1 шт.)  | 3.22                  | 2.87         | 14.95        | 98.90                          | 0.03           | 1.84        | 26.45         | -           | 125.35                     | 97.75         | 16.26        | 0.12        |
|               | Соль йодированная                            | 1                |                       |              |              |                                |                |             |               |             |                            |               |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>522-532</b>   | <b>25.25</b>          | <b>42.74</b> | <b>45.28</b> | <b>669.54</b>                  | <b>0.29</b>    | <b>6.00</b> | <b>401.78</b> | <b>0.77</b> | <b>554.25</b>              | <b>516.98</b> | <b>69.40</b> | <b>5.40</b> |

День: среда

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   |
| 294           | Котлеты рубленые из птицы      | 90               | 15.69                 | 15.08 | 14.65 | 257.40                         | 0.17           | 0.81  | 30.26 | 61.56 | 53.79                      | 72.00  | 19.98 | 3.26 |
| 312           | Картофельное пюре              | 150              | 3.06                  | 4.80  | 20.44 | 137.25                         | 0.14           | 18.16 | -     | 0.18  | 36.98                      | 86.59  | 27.75 | 1.01 |
| 377           | Чай с лимоном                  | 180/5            | 0.12                  | 0.01  | 13.68 | 46.80                          | -              | 2.55  | -     | 0.01  | 12.78                      | 3.96   | 2.16  | 0.32 |
| б/н           | Батон нарезной                 | 30               | 2.25                  | 0.84  | 15.42 | 85.80                          | 0.03           | -     | -     | 0.39  | 6.90                       | 26.10  | 9.90  | 0.33 |
| 14            | Масло сливочное                | 7                | 0.06                  | 5.08  | 0.09  | 46.20                          | -              | -     | 28.00 | 0.08  | 1.68                       | 2.10   | -     | 0.14 |
| 15            | Сыр                            | 15               | 3.48                  | 4.43  | -     | 54.00                          | 0.01           | 0.11  | 39.00 | 0.08  | 132.00                     | 75.00  | 5.25  | 0.15 |
| 338           | Груша свежая(1 шт.)            | 100-150          | 0.40                  | 0.30  | 10.30 | 47.00                          | 0.02           | 5.00  | -     | 0.40  | 19.00                      | 16.00  | 12.00 | 2.30 |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |       |       |                                |                |       |       |       |                            |        |       |      |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | 572-622          | 25.06                 | 30.54 | 74.58 | 674.45                         | 0.37           | 26.63 | 97.26 | 62.70 | 263.13                     | 281.75 | 77.04 | 7.51 |

День: четверг  
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   |
| 174           | Каша вязкая молочная из риса (с маслом сливочным) | 200              | 5.92                  | 5.78  | 42.82 | 247.83                         | 0.06           | 0.96 | 14.80 | 0.12 | 129.17                     | 154.44 | 36.47 | 0.41 |
| 382           | Какао с молоком                                   | 180              | 5.90                  | 1.21  | 23.40 | 112.59                         | 0.05           | 1.20 | 21.96 | -    | 119.99                     | 112.10 | 23.00 | 1.80 |
| б/н           | Батон отрубной                                    | 30               | 2.10                  | 0.60  | 11.70 | 63.00                          | 0.06           | -    | -     | 0.54 | 13.80                      | 63.60  | 15.00 | 1.86 |
| 14            | Масло сливочное                                   | 7                | 0.06                  | 5.08  | 0.09  | 46.20                          | -              | -    | 28.00 | 0.08 | 1.68                       | 2.10   | -     | 0.14 |
| 16            | Ветчина   | 30               | 6.78                  | 6.27  | --    | 84.00                          | -              | -    | 0.78  | -    | 3.60                       | 80.40  | 10.50 | -    |
| б/н           | Печенье затяжное                                  | 20               | 0.42                  | 3.68  | 7.65  | 69.58                          | 0.02           | -    | 14.40 | 0.26 | 25.00                      | 17.40  | 3.00  | 0.20 |
|               | Соль йодированная                                 | 1                |                       |       |       |                                |                |      |       |      |                            |        |       |      |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 467              | 21.18                 | 22.62 | 85.66 | 623.20                         | 0.19           | 2.16 | 79.94 | 1.00 | 293.24                     | 430.04 | 87.97 | 4.41 |

День: пятница

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            |
| 223           | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/10           | 26.37/<br>0.72        | 18.12/<br>0.85 | 25.50/<br>5.55 | 370.20/<br>32.80               | 0.06/<br>0.01  | 0.39/<br>0.10 | 108.30/<br>4.70 | 0.75/<br>0.02 | 191.73/<br>36.50           | 320.43/<br>21.90 | 35.37/<br>3.40 | 1.23/<br>0.02 |
| 377           | Чай с лимоном                            | 180/5            | 0.12                  | 0.01           | 13.68          | 46.80                          | -              | 2.55          | -               | 0.01          | 12.78                      | 3.96             | 2.16           | 0.32          |
| б/н           | Батон нарезной                           | 30               | 2.25                  | 0.84           | 15.42          | 85.80                          | 0.03           | -             | -               | 0.39          | 6.90                       | 26.10            | 9.90           | 0.33          |
| 14            | Масло сливочное                          | 7                | 0.06                  | 5.08           | 0.09           | 46.20                          | -              | -             | 28.00           | 0.08          | 1.68                       | 2.10             | -              | 0.14          |
| 15            | Сыр                                      | 15               | 3.48                  | 4.43           | -              | 54.00                          | 0.01           | 0.11          | 39.00           | 0.08          | 132.00                     | 75.00            | 5.25           | 0.15          |
| 338           | Яблоко свежее(1шт.)                      | 100-150          | 0.40                  | 0.40           | 9.80           | 47.00                          | 0.03           | 10.00         | -               | 0.20          | 16.00                      | 11.00            | 9.00           | 2.20          |
|               | Соль йодированная                        | 1                |                       |                |                |                                |                |               |                 |               |                            |                  |                |               |
| <b>ИТОГО:</b> |  | 492-542          | 33.40                 | 29.73          | 70.04          | 682.80                         | 0.14           | 13.15         | 180.00          | 1.53          | 397.59                     | 460.49           | 65.08          | 4.39          |

День: понедельник

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   |
| 304           | Рис отварной                   | 150              | 3.65                  | 5.37  | 36.68 | 209.70                         | 0.03           | -     | -     | 0.28 | 1.37                       | 60.95  | 16.34 | 0.53 |
| 278           | Тефтели (из птицы)             | 90<br>(70/20)    | 12.70                 | 9.29  | 12.17 | 183.72                         | 0.04           | 3.87  | 32.87 | 3.29 | 62.33                      | -      | 47.59 | 1.09 |
| 377           | Чай с лимоном                  | 180/5            | 0.12                  | 0.01  | 13.68 | 46.80                          | -              | 2.55  | -     | 0.01 | 12.78                      | 3.96   | 2.16  | 0.32 |
| б/н           | Батон нарезной                 | 30               | 2.25                  | 0.84  | 15.42 | 85.80                          | 0.03           | -     | -     | 0.39 | 6.90                       | 26.10  | 9.90  | 0.33 |
| 14            | Масло сливочное                | 7                | 0.06                  | 5.08  | 0.09  | 46.20                          | -              | -     | 28.00 | 0.08 | 1.68                       | 2.10   | -     | 0.14 |
| 338           | Груша свежая                   | 100-150          | 0.40                  | 0.40  | 9.80  | 47.00                          | 0.03           | 10.00 | -     | 0.20 | 16.00                      | 11.00  | 9.00  | 2.20 |
|               | Соль йодированная              | 1                |                       |       |       |                                |                |       |       |      |                            |        |       |      |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | 557-607          | 19.18                 | 20.99 | 87.84 | 619.22                         | 0.13           | 16.42 | 60.87 | 4.25 | 101.06                     | 104.11 | 84.99 | 4.61 |

День: вторник

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          |
| 204           | Макароны отварные с сыром                    | 180              | 12.18                 | 14.33        | 30.70        | 300.96                         | 0.07           | 0.20        | 103.68        | 0.96        | 265.68                     | 181.87        | 18.29        | 1.11        |
| 382           | Какао с молоком                              | 180              | 5.90                  | 1.21         | 23.40        | 112.59                         | 0.05           | 1.20        | 21.96         | -           | 119.99                     | 112.10        | 23.00        | 1.80        |
| б/н           | Батон отрубной                               | 30               | 2.10                  | 0.60         | 11.70        | 63.00                          | 0.06           | -           | -             | 0.54        | 13.80                      | 63.60         | 15.00        | 1.86        |
| 14            | Масло сливочное                              | 7                | 0.06                  | 5.08         | 0.09         | 46.20                          | -              | -           | 28.00         | 0.08        | 1.68                       | 2.10          | -            | 0.14        |
| 243           | Сосиска отварная (1шт.)                      | 50-60            | 6.56                  | 14.30        | 0.23         | 157.20                         | 0.11           | -           | -             | 0.24        | 19.32                      | 95.40         | 12.00        | 0.96        |
| б/н           | Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем | 115-125 (1 шт.)  | 3.22                  | 2.87         | 14.95        | 98.90                          | 0.03           | 1.84        | 26.45         | -           | 125.35                     | 97.75         | 16.26        | 0.12        |
|               | Соль йодированная                            | 1                |                       |              |              |                                |                |             |               |             |                            |               |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>572-582</b>   | <b>30.02</b>          | <b>38.39</b> | <b>81.07</b> | <b>778.85</b>                  | <b>0.32</b>    | <b>3.24</b> | <b>180.09</b> | <b>1.82</b> | <b>545.82</b>              | <b>552.82</b> | <b>84.55</b> | <b>5.99</b> |

День: среда

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          |
| 173           | Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом сливочным) | 200              | 8.48                  | 5.98         | 44.24        | 265.83                         | 0.14           | 0.96        | 54.80        | 0.77        | 145.27                     | 221.30        | 44.34        | 2.33        |
| 377           | Чай с лимоном   | 180/5            | 0.12                  | 0.01         | 13.68        | 46.80                          | -              | 2.55        | -            | 0.01        | 12.78                      | 3.96          | 2.16         | 0.32        |
| б/н           | Батон нарезной  | 30               | 2.25                  | 0.84         | 15.42        | 85.80                          | 0.03           | -           | -            | 0.39        | 6.90                       | 26.10         | 9.90         | 0.33        |
| 14            | Масло сливочное   | 7                | 0.06                  | 5.08         | 0.09         | 46.20                          | -              | -           | 28.00        | 0.08        | 1.68                       | 2.10          | -            | 0.14        |
| 16            | Ветчина   | 30               | 6.78                  | 6.27         | -            | 84.00                          | -              | -           | 0.78         | -           | 3.60                       | 80.40         | 10.50        | -           |
| б/н           | Сушки   | 15               | 1.65                  | 0.30         | 10.80        | 52.50                          | -              | -           | -            | -           | -                          | -             | -            | -           |
| 338           | Яблоко свежее(1шт.)   | 100-150          | 0.40                  | 0.30         | 10.30        | 47.00                          | 0.02           | 5.00        | -            | 0.40        | 19.00                      | 16.00         | 12.00        | 2.30        |
|               | Соль йодированная   | 1                |                       |              |              |                                |                |             |              |             |                            |               |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>562-612</b>   | <b>19.74</b>          | <b>18.78</b> | <b>94.53</b> | <b>628.13</b>                  | <b>0.19</b>    | <b>8.51</b> | <b>83.58</b> | <b>1.65</b> | <b>189.23</b>              | <b>349.86</b> | <b>78.90</b> | <b>5.42</b> |

День: четвертый

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             | Mg           | Fe          |
| 222           | Пудинг творожный с изюмом и молоком сгущенным | 150/10       | 22.89/0.72            | 16.17/0.85   | 36.33/5.55   | 383.58/32.80                   | 0.04/0.01      | 0.33/0.10   | 24.95/4.70   | 0.20/0.02   | 196.83/36.50               | 72.58/21.90   | 36.27/3.40   | 1.59/0.02   |
| 379           | Кофейный напиток                              | 180          | 2.85                  | 2.41         | 14.36        | 90.54                          | 0.03           | 1.17        | 18.00        | -           | 113.20                     | 81.00         | 12.60        | 0.11        |
| б/н           | Батон отрубной                                | 30           | 2.10                  | 0.60         | 11.70        | 63.00                          | 0.06           | -           | -            | 0.54        | 13.80                      | 63.60         | 15.00        | 1.86        |
| 15            | Сыр   | 10           | 2.32                  | 2.95         | -            | 36.00                          | 0.01           | 0.07        | 26.00        | 0.05        | 88.00                      | 50.00         | 3.50         | 0.10        |
| 16            | Колбаса полу копчёная                         | 15           | 4.52                  | 8.02         | 0.06         | 84.66                          | 0.06           | -           | -            | 0.12        | 5.20                       | 40.40         | 5.00         | -           |
| б/н           | Печенье затяжное                              | 20           | 0.42                  | 3.68         | 7.65         | 69.58                          | 0.02           | -           | 14.40        | 0.26        | 25.00                      | 17.40         | 3.00         | 0.02        |
|               | Соль йодированная                             | 1            |                       |              |              |                                |                |             |              |             |                            |               |              |             |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>415</b>   | <b>35.82</b>          | <b>34.68</b> | <b>75.65</b> | <b>760.16</b>                  | <b>0.23</b>    | <b>1.67</b> | <b>88.05</b> | <b>1.19</b> | <b>478.53</b>              | <b>346.88</b> | <b>78.77</b> | <b>3.70</b> |

День: пятница

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             | Mg            | Fe           |
| 294           | Котлеты рубленые из птицы      | 90             | 15.69                 | 15.08        | 14.65        | 257.40                         | 0.17           | 0.81         | 30.26        | 61.56        | 53.79                      | 72.00         | 19.98         | 3.26         |
| 302           | Каша рассыпчатая (гречневая)   | 150            | 8.68                  | 9.72         | 38.70        | 276.75                         | 0.21           | -            | -            | 0.61         | 16.02                      | 203.93        | 135.83        | 4.57         |
| 377           | Чай с лимоном                  | 180/5          | 0.12                  | 0.01         | 13.68        | 46.80                          | -              | 2.55         | -            | 0.01         | 12.78                      | 3.96          | 2.16          | 0.32         |
| б/н           | Батон нарезной                 | 30             | 2.25                  | 0.84         | 15.42        | 85.80                          | 0.03           | -            | -            | 0.39         | 6.90                       | 26.10         | 9.90          | 0.33         |
| 14            | Масло сливочное                | 7              | 0.06                  | 5.08         | 0.09         | 46.20                          | -              | -            | 28.00        | 0.08         | 1.68                       | 2.10          | -             | 0.14         |
| 16            | Сыр                            | 15             | 3.48                  | 4.43         | -            | 54.00                          | 0.01           | 0.11         | 39.00        | 0.08         | 132.00                     | 75.00         | 5.25          | 0.15         |
| 338           | Яблоко свежее(1шт.)            | 100-150        | 0.40                  | 0.40         | 9.80         | 47.00                          | 0.03           | 10.00        | -            | 0.20         | 16.00                      | 11.00         | 9.00          | 2.20         |
|               | Соль йодированная              | 1              |                       |              |              |                                |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>572-622</b> | <b>30.68</b>          | <b>35.56</b> | <b>92.34</b> | <b>813.95</b>                  | <b>0.45</b>    | <b>13.47</b> | <b>97.26</b> | <b>62.93</b> | <b>239.17</b>              | <b>394.09</b> | <b>182.12</b> | <b>10.97</b> |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**  
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Основные показатели<br>Дни по меню            | Пищевые вещества (г)                                    |   |  | Энергетическая ценность (ккал)                              |
|---|---|---|--|---|
|   | Б   | Ж   | У  |   |
| 1 день  | 14,99   | 28,78   | 65,73  | 584,55  |
| 2 день  | 25,25   | 42,74   | 45,28  | 669,54  |
| 3 день  | 25,06   | 30,54   | 74,58  | 674,45  |
| 4 день  | 21,18   | 22,62   | 85,66  | 623,20  |
| 5 день  | 33,40   | 29,73   | 70,04  | 682,80  |
| 6 день  | 19,18   | 20,99   | 87,84  | 619,22  |
| 7 день  | 30,02   | 38,39   | 81,07  | 778,85  |
| 8 день  | 19,74   | 18,78   | 94,53  | 628,13  |
| 9 день  | 35,82   | 34,68   | 75,65  | 760,16  |
| 10 день                                       | 30,68   | 35,56   | 92,34  | 813,95  |
| <b>Итого за весь период:</b>                  | 255,32  | 302,81  | 772,72   | 6834,85   |
| <b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b> | 25,53   | 30,28   | 77,27  | 683,48  |
| <b>Завтрак – 20-25% от нормы</b>              | 20-25% - от нормы<br>- 77.00, составит<br>15.40 – 19.25 | 20-25% - от нормы<br>- 79.00, составит<br>15.80 – 19.75 | 20-25% - от нормы<br>- 335.00, составит<br>67.00 – 83.75 | 20-25% - от нормы<br>- 2350.00, составит<br>470.00 – 587.50 |

## Ведомость контроля за рационом питания завтрак с 1 - 4 класс в граммах (нетто)

(в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами от 27 октября 2020г №32.

Приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1)

| наименование группы продуктов   | завтрак<br>20-25%<br>от нормы (гр.) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся |        |        |        |        |        |        |        |        |         | в среднем за дней | отклонение от нормы в % (+/-) |       |
|---|-------------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------------|-------------------------------|-------|
|   |                                     | 1 день   | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                   |                               |       |
| Хлеб ржаной (отрубной)  | 16-20                               |  | 30     |        | 30     |        |        | 30     |        | 30     |         | 12                | -4,00                         |       |
| Хлеб пшеничный  | 30-37.5                             | 30   |        | 46     |        | 30     | 39     |        | 30     |        | 46      | 22,10             | -7,90                         |       |
| Мука пшеничная  | 3-3.75                              |  |        |        |        |        | 6,5    |        |        |        |         | 0,65              | -2,35                         |       |
| Крупы, бобовые  | 9-11.25                             |  |        |        | 44     | 9      | 54     |        | 50     | 12     | 69      | 23,80             | +12,55                        |       |
| Макаронные изделия  | 3-3.75                              | 52,5   |        |        |        |        |        | 52,5   |        |        |         | 10,50             | +6,75                         |       |
| Картофель   | 37.4-46.75                          |  |        | 129    |        |        |        |        |        |        |         | 12,90             | -24,50                        |       |
| Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, в т.ч. зелень, г. | 56-70                               |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
|   |                                     |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
|   |                                     |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                   | 0                             |       |
|   |                                     | 25   |        |        |        |        | 24     |        |        |        |         |                   | 4,9                           | -51,1 |
| Фрукты свежие   | 37-46.25                            | 105  |        | 105    |        | 105    | 105    |        | 105    |        | 105     | 63,00             | +16,75                        |       |
| Сухофрукты  | 3-3.75                              |  |        |        |        |        |        |        |        | 7      |         | 0,7               | -2,3                          |       |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные   | 40-50                               |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
|   |                                     |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
| Мясо 1-й категории  | 14-17.5                             |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)  | 3-3.75                              |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
| Птицы (цыплята - бройлерные потрошёные - 1 кат)   | 7-8.75                              |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
|   |                                     |  |        | 70     |        |        | 45     |        |        |        | 70      | 18,5              | +9,75                         |       |
| Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое  | 1.6-14.5                            |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
|   |                                     |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 0                 |                               |       |
| Молоко 2,5%; 3,5%   | 60-75                               |  | 132    | 47,4   | 190    |        | 14     | 90     | 100    | 90     | 23,4    | 68,68             |                               |       |
| Колбасные изделия   | 2.94-3.68                           | 60   | 16     | 15     | 30     |        |        | 60     | 30     | 15     |         | 22,60             | +18,92                        |       |
| Кисломолочная пищевая   | 30-37,5                             |  | 125    |        |        |        |        | 125    |        |        |         | 25                | -5,00                         |       |



|                               |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |        |
|-------------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|--------|
| продукция                     |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |        |
| Творог (не более 9% м.д. ж.)  | 10-12.5  |     |     |     |     | 138 |     |     |     | 114 |     | 25,20 | +12,70 |
| Сыр                           | 2-2.5    |     |     | 15  |     | 15  |     | 25  |     | 10  | 15  | 8     | +5,50  |
| Сметана (не более 15% м.д.ж.) | 2-2.5    |     |     |     |     | 6   | 5   |     |     | 6   |     | 1,7   | +0,30  |
| Масло сливочное               | 6-7.5    | 12  | 12  | 12  | 10  | 7   | 12  | 12  | 10  | 6   | 14  | 10,7  | +3,20  |
| Масло растительное            | 3-3.75   |     |     | 5   |     | 6   | 6,5 |     |     |     | 5   | 2,25  | -0,75  |
| Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр  | 8-10.0   |     | 112 |     |     | 6   |     |     |     | 6   |     | 12,4  | +2,40  |
| Сахар                         | 6-7.5    | 14  | 15  | 14  | 20  | 19  | 14  | 15  | 20  | 20  | 14  | 16,5  | +9,00  |
| Кондитерские изделия          | 2-2.5    |     |     |     | 20  |     |     |     | 15  | 20  |     | 5,50  | +3,00  |
| Чай                           | 0.08-0.1 | 0.5 |     | 0.5 |     | 0,5 | 0,5 |     | 0,5 |     | 0,5 | 0,03  |        |
| Какао - порошок               | 0.24-0.3 |     |     |     | 3,6 |     |     | 3,6 |     |     |     | 0,72  | +0,42  |
| Кофейный напиток              | 0.4-0.5  |     | 4   |     |     |     |     |     |     | 4   |     | 0,8   | +0,30  |
| Дрожжи хлебопекарные          | 0.2-0.25 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 0     |        |
| Крахмал                       | 0.6-0.75 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 0     |        |
| Соль пищевая поваренная       | 0.6-0.75 | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1     | +0.25  |
| Специи                        | 0.4-0.5  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 0     |        |
| Сухари панировочные           |          |     |     | 9   |     | 6   |     |     |     | 6   | 9   | 3,00  |        |
| молоко<br>сгущенное           |          |     |     |     |     | 10  |     |     |     | 10  |     | 2,00  |        |

Таблица 2

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции  | Итого за сутки |                |
|--|----------------|----------------|
|  | 7-11 лет       | 12лет и старше |
| Хлеб ржаной  | 80             | 120            |
| Хлеб пшеничный   | 150            | 200            |
| Мука пшеничная   | 15             | 20             |
| Крупы, бобовые   | 45             | 50             |
| Макаронные изделия   | 15             | 20             |
| Картофель  | 187            | 187            |
| Овощи ( свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280            | 320            |
| Фрукты свежие  | 185            | 185            |
| Сухофрукты   | 15             | 20             |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные   | 200            | 200            |
| Мясо 1- й категории  | 70             | 78             |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)   | 30             | 40             |

|  |       |       |
|--|-------|-------|
| Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)   | 35    | 53    |
| Рыба ( филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое  | 58    | 77    |
| Молоко   | 300   | 300   |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)  | 150   | 180   |
| Творог (массовая доля жира не более 5%-9%)   | 50    | 60    |
| Сыр  | 10    | 15    |
| Сметана  | 10    | 10    |
| Масло сливочное  | 30    | 35    |
| Масло растительное   | 15    | 18    |
| Яйцо, шт   | 1 шт. | 1 шт. |
| Сахар ( в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 30    | 35    |
| Кондитерские изделия   | 10    | 15    |
| Чай  | 1     | 2     |
| Какао - порошок  | 1     | 1,2   |
| Кофейный напиток   | 2     | 2     |
| Дрожжи хлебопекарные   | 0,2   | 0,3   |
| Крахмал  | 3     | 4     |
| Соль пищевая поваренная йодированная   | 3     | 5     |

|        |   |   |
|--------|---|---|
| Специи | 2 | 2 |
|--------|---|---|

Приложение 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Таблица 1. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах |                   |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
|                                    | с 7 до 11 лет                   | с 12 лет и старше |
| Белки (г/сут)                      | 77                              | 90                |
| Жиры (г/сут)                       | 79                              | 92                |
| Углеводы (г/сут)                   | 335                             | 383               |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 2350                            | 2720              |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 1,2                             | 1,4               |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,4                             | 1,6               |
| Витамин С (мг/сут)                 | 60                              | 70                |
| Витамин А (рет. Экв/сут)           | 700                             | 900               |
| Витамин Д (мкг/сут)                | 10                              | 10                |
| Кальций (мг/сут)                   | 1100                            | 1200              |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1100                            | 1200              |
| Магний (мг/сут)                    | 250                             | 300               |
| Железо (мг/сут)                    | 12                              | 18                |

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| Калий (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Йод (мг/сут)   | 0,1  | 0,1  |
| Селен (мг/сут) | 0,03 | 0,05 |
| Фтор (мг/сут)  | 3,00 | 4,00 |

**Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

| Прием пищи                     | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|--------------------------------|---|
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25% (10% второй завтрак)                             |
| Обед в школе                   | 30-35%  |
| Полдник в школе                | 10-15%  |
| Итого                          | 60-75%  |