

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

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												
ИТОГО:		527-577	14.99	28.78	65.73	584.55	0.50	12.55	28.00	1.89	62.74	175.73	54.18	5.07

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	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 полукопчёная	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												
ИТОГО:		522-532	25.25	42.74	45.28	669.54	0.29	6.00	401.78	0.77	554.25	516.98	69.40	5.40

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	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
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												
ИТОГО:		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	Mg	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												
ИТОГО:		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/ 0.72	18.12/ 0.85	25.50/ 5.55	370.20/ 32.80	0.06/ 0.01	0.39/ 0.10	108.30/ 4.70	0.75/ 0.02	191.73/ 36.50	320.43/ 21.90	35.37/ 3.40	1.23/ 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												
ИТОГО:		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 (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												
ИТОГО:		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	Mg	Fe
204	Макаронны 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												
ИТОГО:		572-582	30.02	38.39	81.07	778.85	0.32	3.24	180.09	1.82	545.82	552.82	84.55	5.99

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	Mg	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												
ИТОГО:		562-612	19.74	18.78	94.53	628.13	0.19	8.51	83.58	1.65	189.23	349.86	78.90	5.42

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 полукопченая	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												
ИТОГО:		415	35.82	34.68	75.65	760.16	0.23	1.67	88.05	1.19	478.53	346.88	78.77	3.70

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	Мg	Fe
294	Котлеты рубленные 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												
ИТОГО:		572-622	30.68	35.56	92.34	813.95	0.45	13.47	97.26	62.93	239.17	394.09	182.12	10.97