*Приложение №1.1 к заданию на оказание услуг*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **«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** | **Мg** | **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** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **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 |  |
| **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** | **Мg** | **Fe** |
| **294** | **Котлеты рубленые из птицы****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** | **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** | **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 |  |
| **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** | **Мg** | **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** |  | **Яблоко свежее** | **100-150** |  |
|  | 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** | **Мg** | **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** | **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 |  |
| **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** | **Мg** | **Fe** |
| **173** | **Каша вязкая молочная из пшенной 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:** четверг**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** |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |
| **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 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** |  | **Яблоко свежее** | **100-150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |