

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МОУ СОШ № 38

\_\_\_\_\_  
Г.Б. Бардашева

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «ЛИМАН»

\_\_\_\_\_  
Митрякова А.И./

## Основное 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. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8
б/н	Бутерброд:													
	<i>батон нарезной</i>	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	<i>колбаса полукопченая</i>	20,0	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04	-	-	1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
б/н	Вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	Соль йодированная	1												
	<b>ИТОГО:</b>	510	18,08	27,2	79,29	632,36	0,51	1,85	67,46	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57

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
403	Оладьи с повидлом	150/50	10,7 /0,12	11,23 -	68,44 /19,5	418,0 /75,0	0,01	1,61 /0,15	- -	- -	110,18 /4,2	- /2,7	47,77 /2,0	2,3 /0,3
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Шоколад «Аленка»	15,0	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
	<b>ИТОГО:</b>	500	12,39	16,75	118,92	649,8	0,04	14,31	-	0,21	144,16	17,66	61,03	5,12

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
12	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250,0	14,75	11,35	22,32	244,8	0,1	8,8	2,6	0,4	40,0	5,07	50,8	4,9
379	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,0	-	113,2	81,0	12,6	0,11
б/н	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	5,2	56,0	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
б/н	Зефир	30,0	0,36	0,06	35,91	146,7	0,03	4,5	-	0,04	11,25	5,4	2,7	0,63
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>			19,76	10,62	77,72	503,24	0,2	14,47	20,6	0,92	176,65	147,87	79,3	7,24

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
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	20,2/0,08	14,1	30,3/10,2	343,6/45,0	0,05/0,01	0,40/0,08	108,3	0,7	191,7/2,0	320,4/35,3	35,3/1,5	1,2/0,12
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
	Бутерброд:													
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	+	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
338	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>			26,55	23,41	72,17	634,18	0,4	12,03	167,3	1,42	364,58	439,26	63,11	7,45

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	150N: 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	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
294	Тефтели мясные	90/50/40/	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	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
418	Бангик из слоеного теста	50,0	3,05	2,9	22,93	127,9	0,034	-	-	-	6,0	27,3	4,17	0,35
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25	-	-	0,3	5,75	21,75	8,3	0,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,3</b>	<b>18,03</b>	<b>83,63</b>	<b>584,57</b>	<b>0,38</b>	<b>6,7</b>	<b>32,87</b>	<b>4,57</b>	<b>94,34</b>	<b>90,62</b>	<b>83,58</b>	<b>3,22</b>

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
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	200	5,93	4,2	42,8	233,8	0,06	0,96	14,8	0,12	128,24	154,4	36,48	0,4
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	16,2	81,4	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8
	<b>Бутерброд:</b>													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04			1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
338	<b>Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или соль йодированная</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>-</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,48</b>	<b>14,64</b>	<b>84,4</b>	<b>532,6</b>	<b>0,48</b>	<b>12,16</b>	<b>36,76</b>	<b>1,91</b>	<b>276,24</b>	<b>344,0</b>	<b>83,38</b>	<b>5,17</b>

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
35	Плов с курицей,	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38	2,74
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,4	5,2	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8
	Бутерброд:													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	<i>сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54,0	0,01	0,11	39,0	0,08	13,20	75,0	5,25	0,15
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	4,04	3,62	0,06	33,0	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,4	0,26	25,0	17,4	3,0	0,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>36,57</b>	<b>37,43</b>	<b>79,39</b>	<b>796,91</b>	<b>0,41</b>	<b>2,81</b>	<b>133,4</b>	<b>0,78</b>	<b>116,46</b>	<b>373,09</b>	<b>79,69</b>	<b>3,82</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	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	150/20	10,16	12,5	25,6	256,6	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	11,0	0,13
	Бутерброд													
Б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04	-	-	1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
338	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,66</b>	<b>24,15</b>	<b>60,73</b>	<b>548,94</b>	<b>0,47</b>	<b>11,47</b>	<b>106,4</b>	<b>2,41</b>	<b>375,28</b>	<b>319,1</b>	<b>53,14</b>	<b>4,0</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	Мg	Fe
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,98	28,02	2,7	319,15	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
418	Штголик с яблоком	85	5,56	10,0	36,0	247,8	0,05	-	-	28,7	10,2	46,4	7,1	0,6
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	21,06	38,51	55,68	636,25	0,2	3,09	324,57	29,07	323,25	308,97	35,64	4,84

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		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
234	Котлета рыбная	75,0	9,7	7,5	11,82	111,60	-	0,5	6,99	3,65	53,9	128,9	31,1	1,1
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
338	Фрукты(Яблоко,или киви,	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	535	14,66	13,19	56,16	363,63	0,2	34,6	6,99	4,07	131,91	235,85	72,71	4,24