

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ Заволжская СОШ им.

А.А. Смирнова Е.В. Андромаша

«6» 02 20 22 года.

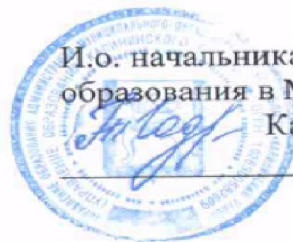


СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника управления
образования в МО Тверской области

Калининский район

Т.А. Годунова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «РАТИБОР»

МИТЯКОВ Р.Ю.

20 22 г.



Примерное меню дополнительных завтраков

Основание:

1. 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 РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
2. 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
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15,0	60,00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0,84	15,51	85,8	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,00	-	-	20,00	0,06	1,2	1,5	-	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		435	10,84	8,26	74,69	424,8	0,44	0,99	74,8	1,22	163,47	251,70	55,63	3,03

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
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0,84	15,51	85,8	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,0	0,06	33,0			20,0	0,55	1,2	1,5		0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		385	19,4	31,95	34,07	526,8	0,47	4,29	369,3	4,51	430,2	359,8	45,7	3,4

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	50	8,72	8,3	8,14	143,0	0,08	4,5	16,8	34,2	29,8	40,0	11,1	1,8
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	0.13	0.02	15.20	54.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0,84	15,51	85,8	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		410	14,16	13,96	59,2	420,05	0,11	19,44	16,8	34,78	87,88	157,09	51,15	3,5

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 рисовая	200	5.92	3.60	42.82	228.00	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,0	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,33	124,56	25,56	2,00
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0,84	15,51	85,8	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	5	0.04	3,6	0,06	33.00	-	-	20.00	0.06	1,2	1,5	-	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		435	14,77	9,38	84,3	471,91	0,42	2,29	59,2	1,06	269,7	306,6	71,92	2,83

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	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	20,2 0,06	14,2	30,3/ 9,75	343,6/ 37,5	0,05/ 0,01	0,3/ 0,1	108,3	0,7	191,6/ 3,6	320,4/ 2,3	36,1/ 1,8	1,2/ 0,3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	16,6	67,7	-	0.03	-	-	12,3	3,1	1,55	0,0 ₃
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0,84	15,51	85,8	0,30	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		410	22,58	15,06	72,36	534,6	0,36	0,43	108,2	1,09	213,2	376,8	48,4	2,1₁

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
173	Каша пшённая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Бутерброд	30/15/5												
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
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	5	0.04	3,6	0,06	33,00	-	-	20,00	0,06	1,2	1,5	-	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		450	13,23	11,07	76,48	458,5	0,19	4,24	1639,8	1,35	256,17	303,7	60,33	3,15

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	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	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,4	-	133,33	124,56	25,56	2,00
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		410	20,99	16,51	72,12	511,87	0,16	1,53	103,68	1,35	405,91	332,53	53,75	3,44

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	Тефтели из мяса свинины	80 /40/40/	6,4	7,0	7,79	125,5	0,05	1,9	-	-	17,2	-	-	0,7
340	Рис отварной	100	2,4	3,58	24,5	139,8	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	16,6	67,7	-	0.02	-	-	8,2	2,1	1,03	0,2
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0.40	7,8	42.00	0.04	-	-	0.36	9,2	42,4	10.00	1.24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		400	10,27	11,0	49,69	375,00	0,12	1,92	-	0,64	35,97	106,15	27,37	2,67

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 повидлом	150/15	22,89	16,7	36,33	383,58	0,03 0,01	0,22 0,1	16,6	0,13	131,22 3,6	48,4 2,3	24,8 1,8	1,06 0,3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
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
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		395	28,31	20,22	67,70	569,98	0,12	23,5	46,74	0,59	271,6	173,62	50,67	1,8 5

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 (биточки) рубленые из птицы	50	8,72	8,3	8,14	143,0	0,08	4,5	16,8	34,2	29,8	40,0	11,1	1,8
302	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,14	-	-	0,4	10,68	135,9	90,5	3,0
б/н	Хлеб ржаной	30	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		430	16,47	13,44	61,49	426,45	0,26	3,28	16,8	34,97	63,88	222,7	11,4	6,4

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
 (Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели Дни по меню	16,44 Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	10,8	4,66	74,62	391,8
2 день	19,4	31,95	34,07	526,8
3 день	14,16	13,96	59,2	420,05
4 день	14,77	9,38	84,3	471,91
5 день	22,58	15,06	72,36	534,6
6 день	13,23	11,07	76,48	458,5
7 день	20,99	16,51	72,12	511,87
8 день	10,27	11,0	49,69	375,0
9 день	20,74	15,05	66,22	490,74
10 день	16,05	15,20	56,94	421,5
Итого за весь период:	162,99	143,84	646,0	4602,77
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	16,3	14,4	64,6	460,3
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

