

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

М.В. Задонская С.В. Мили
С.В. Мили
«*22*» 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.

Основное (организованное) 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
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	180	0.06	0.02	13,5	54.00	-	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
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
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9,8	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		525	14,67	9,49	81,92	486,8	0.48	11.13	133.80	2.90	312.77	339.20	69.88	5.48

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	180	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
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
б/н	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
б/н	Зефир	30	0,24	0,04	23,94	97,8	0,02	3,0	-	0,03	7,5	3,6	1,8	0,42
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		505	25,0	31,95	54,71	615,05	0.26	5.31	369,57	0.0,39	584,63	481,77	60,69	4,56

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	10,6	6,3	6,2	122,9	0.15	0.72	26.9	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
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	Хлеб ржаной	20	1,4	0.40	7,8	42.00	0.04	-	-	0.36	9,2	42,4	10.00	1.24
338	Груша свежая	100	0.40	0.40	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	15,59	11,92	59,94	403,15	0.35	26.71	26,9	55.67	127.20	213,39	69.91	7.81

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	4,08	3,54	17,58	118,6	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
б/н	Батон нарезной	35	2.6	0.98	17,99	100,1	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	5	0.04	3,6	0,07	33.00	-	-	20.00	0.06	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Печенье затяжное	60	1.26	11.04	22.95	208.74	0.06	-	43.20	0.78	75.00	52.2	9.00	0.60
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500.00	13,9	22,76	101,41	688,44	0.24	2.29	122.4	1.55	352.80	397.80	86.02	5.06

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 /0,12	14,2	30,3/ 19,5	343,6/ 75,0	0,05/ 0,01	0,3/ 0,15	108,3	0,7	191,,6/ 4,2	320,4/ 2,7	36,1/ 2,1	1,2/ 0,39
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	25	1,9	0,7	12,85	71,5	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное м.д.ж.72,5%	5	0,04	3,6	0,07	33,0	-	-	20,0	0,06	1,2	1,5	-	0,1
338	Яблоко свежее	100	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:		510	22,73	18,92	89,12	637,7	0,12	10,48	128,3	1,35	232,2	364,8	58,65	425

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	180	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
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
338	Груша свежая	100	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:		525	14,74	9,49	83,06	473,4	0.21	13.90	133.80	1.56	315.87	340.80	70.88	5.56

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	180	3,7	3,2	15,8	106,74	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
14	Масло сливочное м.д.ж.72,5%	5	0,04	3,6	0,07	33,0	-	-	20,0	0,06	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	23,67	25,69	61,23	582,9	0.38	2.28	173,08	1.28	557,31	445,33	69,2	3,56

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	90 /50/40/	8,2	9,1	9,9	161,3	0,06	2,5	-	-	22,1	-	-	1,0
340	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	13,5	54.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
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
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9,8	47,00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	13,71	15,29	77,68	514,0	0.15	7,53		1,04	62,77	122,15	39,74	5.35

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	150	22.89	16.17	36.33	383.58	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59
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
14	Масло сливочное	5	0.04	3.6	0.07	33.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
б/н	Йогурт	125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
ИТОГО:		505	34,60	27,29	72,15	687,98	0.16	2.38	109.95	0,7	484,41	311,68	78,92	2,38

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	90	10,6	6,3	6,2	122,9	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
302	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168,45	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57
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	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Вафли	30	4,5	1,68	30,84	171,6	0.06	-	-	0.78	13,8	52,2	19,8	0.66
14														
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	22.85	13,12	90,39	577,95	0,48	3.55	26,9	56,66	105,64	388,13	190,79	10,35

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,67	9,49	81,92	486,8
2 день	25,0	31,95	54,71	615,05
3 день	15,59	11,92	59,94	403,15
4 день	13,9	22,76	101,41	688,44
5 день	22,73	18,92	89,12	637,7
6 день	14,74	9,49	83,06	473,4
7 день	23,67	25,69	61,23	582,9
8 день	13,71	15,29	77,68	514,0
9 день	34,64	30,94	72,21	720,98
10 день	26,01	18,32	102,64	686,25
Итого за весь период:	204,66	194,77	783,92	5808,67
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	20,5	19,5	78,4	580,9
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