

СОГЛАСОВАНО:
и.о. начальника Управления образования
Калининского района

Сарафов МН.Казань

« 01 » 10 2023



Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов школ Калининского района.

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 РФ 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.:Делта плюс, 2015 года

День: первый

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
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	Йогурт с наполнителем 2.5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
б/н	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	231,9	0,015	-	48	0,87	83,3	58	10	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 98,00		601	12,49	25,12	70,22	563,58	0,135	2,79	64,7	0,87	259,6	320,5	61,06	1,62

День: второй

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
202	Макаронны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
б/н	Сосиски детские отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	-	-	-	0,04	9,6	49,3	5,3	0,6
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	18	90,4	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	30,7	2
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	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Фрунто-Няня	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		536	22,53	22,22	68,52	551,95	1,77	82,41	63,4	14,98	304	1032	432,3	20,4

День: третий

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
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,6	-	4,3	41	257,4	61,2	4,3
377	Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	5,2	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
б/н	Зефир	60	0,72	0,12	71,82	293,4	0,06	9	-	0,08	22,5	10,8	5,4	1,26
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 98,00		531	20,24	42,64	109,8	923,8	0,6	21,15	0	4,87	89,48	328,6	81,96	7,48

День: четвертый

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	150	20,2	14,1	30,3	343,6	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	320,4	35,3	1,2
	с повидлом	30	0,08	-	10,2	45	0,01	0,08	-	-	2	35,3	1,5	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
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
б/н	Йогурт с наполнителем с м.д.ж.2.5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		511	27,53	17,96	69,41	568,58	0,4	2,62	108,3	1,09	363,2	499,8	66,86	2,07

День: пятый
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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0,2	-	-	0,6	19,2	203,93	110,8	5,6
278(1)	Тефтели мясные (свинина 50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,04	0,81	32,87	3,29	62,33	-	47,59	1,09
377	Чай с лимоном 195/5	200	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0,01	15,7	4,9	2,7	0,3
б/н	Шоколадка «Аленка»	15	1,05	5,1	7,5	82,5	2	2	1	1,2	1,8	8	4	3
б/н	Хлеб ржаной	25	1,6	0,39	6,5	35	0,03	-	-	0,3	7,7	35,3	8,3	1,03
б/н	Фрукто-няня	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 98,00		571	27,15	30,29	85,65	714,35	3,42	86,91	33,87	18,3	122,9	768,2	533,4	26,92

День: шестой
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
177	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным и изюмом 230/20	250	7,4	4,98	53,5	292,25	6,07	1,2	17,7	0,15	132	200	49,2	1
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	Йогурт с наполнителем 2,5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
б/н	Печенье сахарное	50	3,75	4,8	37,2	208,5	0,03		0,003	1	8,7	27	6	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		601	16,15	12,8	104,1	594,93	6,14	3,34	17,7	1,15	303,3	345	75,36	2,02

День: седьмой

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	-	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
	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	0,08	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33			20	0,05	1,2	1,5		0,1
б/н	Вафли	50	1,4	12,25	25,5	231,9	0,08	-	48	0,85	83,25	58	10	0,75
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		531	32,65	45,6	92,04	931,23	0,47	2,81	167	1,37	293,5	413,7	86,69	4,37

День: восьмой

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
302	Каша рассыпчатая гречневая с	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0,2	-	-	0,6	19,2	203,93	110,8	5,6
330	Соусом	30	0,048	0,045	4,17	17,2	-	1,7	-	-	-	-	-	-
Б/Н	Сосиски детские отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	-		-	0,04	9,6	49,3	5,3	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,04	1,3	20	-	125,78	90	11	0,13
б/н	Фрукто-Няня	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		501	16,28	19,66	62,13	489,19	1,39	84	20	13,54	170,8	859,3	487,1	22,53

День: девятый

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
210	Омлет с вареной колбасой	200	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 195/5	200	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0,01	15,7	4,9	2,7	0,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Йогурт с наполнителем 2.5%	120	4,9	3	7,1	68,4	0,04	0,7	-	-	148,8	114	18	0,12
	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	0,08	132	75	5,25	0,15
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:98,00		595	26,14	36,78	43,31	599,65	0,5	4,17	363,6	0,83	602,3	478,2	61,99	4,48

День: десятый

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
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	90	11,64	9	14,18	133,92	-	0,6	8,38	4,38	64,68	154,6	37,32	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	231,9	0,015	-	48	0,87	83,3	58	10	0,6
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Фруто-няня	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 98,00		611	17,6	26,59	83,02	606,07	1,545	101,4	56,38	19,29	225,7	1066	447,5	20,67

**Основные показатели в пищевых веществах и
энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	12,49	25,12	70,22	563,58
2 день	22,53	22,22	68,52	551,95
3 день	20,24	42,64	109,8	923,8
4 день	27,53	17,96	69,41	568,58
5 день	27,15	30,29	85,65	714,35
6 день	16,15	12,8	104,1	594,93
7 день	32,65	45,6	92,04	931,23
8 день	16,28	19,66	62,13	489,19
9 день	26,14	36,78	43,31	599,65
10 день	17,6	26,59	83,02	606,07
Итого за весь период:	218,76	279,66	788,2	6543,33
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	21,876	27,966	78,82	654,333
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

10 дней