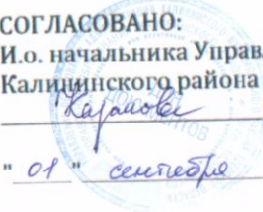


СОГЛАСОВАНО:
И.о. начальника Управления образования
Калининского района


Казакова М.Н.Казакова

" 01 " сентября 2023 г.

«Согласовано»
Директор


С.В. Андрионенко
« 01 » сентября 20 23 г.

« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»


Р.Ю.Митряков

« 01 » сентября 20 23 г.

Меню завтраков для детей 5-11 классов, находящихся в трудной жизненной ситуации 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.:ДеЛи плюс, 2015 года

День: первый

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская 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	200	6,5	1,3	19	94	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
	Бутерброд													
б/н	батон нарезной	40	3	1,12	20,6	114,4	0,4	-	-	1,33	9,2	34,8	13,2	0,44
16	колбаса полукопченая	30	4,5	12	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		551	20,93	31,58	86,31	711,96	0,63	1,95	69,9	3,65	213,9	399,2	83,1	4,1

День: второй

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом .сл.	250	7,5	13,565	53,68	367,5	0,07	1,2	68,5,	-	160,7	196,75	45,57	0,7
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18	-	113,2	83	12,6	0,11
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
338	Фрукты (яблоко,)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		560	13	17,215	89,75	575,24	0,43	12,37	68,5	0,59	296,8	316,9	77,07	3,34

День: третий

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 Сборник под ред. Беленовой	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	14,75	11,35	22,32	244,8	0,1	8,8	2,6	0,4	40	5,07	50,8	4,9
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	10,2	30,3	-	0,06	-	0,01	15,2	4,4	2,4	0,4
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: 70,38		551	17,4	11,77	109,5	624,5	0,2	17,86	2,6	0,97	89,9	76,67	71,8	8,16

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом (180/30)	210	24,24	16,9	36,36	412,32	0,006	0,48	129,9	0,8	230,04	384,4	42,3	1,44
			0,08		10,2	45	0,01	0,08			2	35,3	1,5	0,12
376	Чай с сахаром 195/5	200	0,1	0,02	7	28,64	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд													
	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
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		561	30,59	26,21	78,93	705,76	0,356	12,27	189	1,52	403,4	537,7	70,35	4,64

День: пятый
Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,41	11,64	46,44	332,1	0,24	-	-	0,72	23,04	243,6	132,96	6,72
278(1)	Тефтели мясные (свинина 60/40)	100	17,43	16,75	16,27	286	0,04	0,9	36,52	3,65	69,25	-	52,87	1,21
377	Чай с лимоном и сахаром 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	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	Хлеб ржаной	25	1,6	0,39	6,5	35	0,03	-	-	0,3	7,7	35,3	8,3	1,03
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		551	32,87	34,74	102,4	851,7	2,61	6	37,5	6,27	124,4	317,9	210,7	12,29

День: шестой
Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250	7,4	5,3	53,5	292,25	0,07	1,2	18,5	0,15	128,24	193	45,6	0,5
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
	Бутерброд :													
	Батон нарезной	60	4,5	1,68	31,02	171,6	1,2	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
16	Колбаса полукопченая	40	6	16	0,12	169,2	0,08			2,4	10,4	80,4	10	0,88
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		551	24,4	24,28	102,6	723,45	1,4	2,5	42,9	3,33	285,6	450,1	106,1	3,87

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская 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	200	0,1	0,02	7	28,64	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	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	Батон нарезной	40	3	1,12	20,6	114,4	0,4	-	-	1,33	9,2	34,8	13,2	0,44
15	сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	13,2	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	5	4,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Вафли	30	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03		19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		561	37,46	38,93	87,73	865,19	0,54	2,97	138	2,05	134,7	416,2	90,83	4,83

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 180/20	200	10,16	12,5	25,6	301,88	0,06	0,17	101,6	0,9	260,4	178,4	17,9	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,41	11,95	83,3	0,04	1,3	22,2	-	139,75	100	12,2	0,14
	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
16	Колбаса полукопченая	20	3	8	0,06	84,6	0,04			1,2	5,2	40,4	5	0,44
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		550	18,91	24,15	62,92	602,58	0,47	11,47	124	2,69	428,3	355,9	54	4,16

День: девятый
Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет с вареной колбасой	220	15,37	30,8	2,9	351,06	0,12	0,28	357,02	-	318,6	237,34	17,75	2,9
377	Чай с лимоном и сахаром 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
	Бутерброд													
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	сыр	20	4,65	5,9	-	72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное	5	4,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Сушка	25	1,3	2,3	9	70					0,1		0,0,1	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		551	30,64	44,51	55,81	741,36	0,67	3,52	429	1,16	532,3	429,6	53,95	5,09

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	картофельное пюре	180	4,92	5,7	24,5	164,7	0,16	21,7		0,21	44,37	103,9	33,3	1,21
234	Котлета рыбная (2 шт. по 50,0 г)	100	12,9	10	15,7	148,8	-	0,6	9,32	4,8	71,8	171,8	41,4	1,4
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	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,69	66,6	46,4	8	0,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО: 70,38		551	19,88	25,99	75,4	569,6	0,25	23,9	47,7	6,06	207,3	368,9	95,1	4,65

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

О Дни по ме	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	20,93	31,58	86,31	711,96
2 день	13	17,215	89,75	575,24
3 день	17,4	11,77	109,54	624,5
4 день	30,59	26,21	78,93	705,76
5 день	32,87	34,74	102,42	851,7
6 день	24,4	24,28	102,64	723,45
7 день	37,46	38,93	87,73	865,19
8 день	18,91	24,15	62,92	602,58
9 день	30,64	44,51	55,81	741,36
10 день	19,88	25,99	75,4	569,6
Итого за весь период:	246,08	279,375	851,45	6971,34
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	24,608	27,9375	85,145	697,134
Завтрак –	20 - от нормы -90,00, составит	20% - от нормы	20% - от нормы	20% - от нормы

10 дней

Состав 20 от нормы	18,0г	- 92.00, составит 18,4 г	нормы - 383.00, составит 76,6	- 2720.00, составит 544, ккал
--------------------------	-------	--------------------------------	--	-------------------------------------