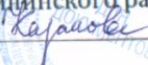


СОГЛАСОВАНО:
И.о. начальника Управления образования
Калининского района

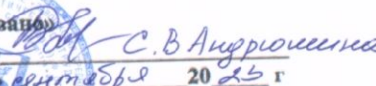
 М.Н.Казакова

" 01 " сентября 2023 г.



«Согласовано»

Директор

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



« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

 Р.Ю.Митряков

« 01 » сентября 20 23 г.

Меню завтраков для детей с ограниченными возможностями здоровья 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

№ рец.	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
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	1,8
б/б	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		461	14,24	11,84	63,93	408,6	0,43	1,85	38,66	0,39	140,5	282,7	63,8	2,73

День: второй

Неделя: первая

№ рец.	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
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом.слив	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		411	8,37	11,71	67,64	407,1	0,36	3,51	54,8	0,4	149,25	187,46	48,52	1,25

День: третий
Неделя: первая

№ рец.	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
259	жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	14,75	11,35	22,32	244,80	0,10	8,80	2,60	0,40	40,00	5,07	50,80	4,90
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	5,2	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		471	19,4	14,16	38,28	375,74	0,17	9,97	20,6	0,88	165,4	142,47	76,6	6,61

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	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
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	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		361	20,38	14,12	46,8	414,38	0,06	1,92	108,3	0,7	207,48	359,66	38,96	1,62

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	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
302	каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20			0,60	19,20	203,93	110,80	5,60
278(1)	тефтели мясные 40/40	80	13,94	13,40	13,02	228,80	0,03	0,72	29,20	2,92	55,40		42,30	0,96
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
б/н	Хлеб ржаной	25	1,1	0,25	3,25	35	0,025	-	-	0,3	7,62	35,25	8,25	1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		436	23,82	23,37	61,27	566,33	0,255	2,16	29,2	3,82	96	243,14	163,51	7,86

День: шестой
Неделя: вторая

№ рец.	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
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом.слив	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	25,5	2
б/б	батон	40	3,00	1,12	20,60	114,40	0,40			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		441	15,5	13,27	82,55	503,1	0,51	2,26	79,2	0,52	270,97	316,7	75,16	3,04

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рец.	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
291	плов с птицей	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	2,6	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		451	26,38	24,66	53,57	554,53	0,1	2,7	60	0,24	76,26	281,29	68,14	3,84

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рец.	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
204	макароны отварные с сыром 150/20	170	10,16	12,50	25,60	256,60	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		351	13,01	14,91	36,36	331,54	0,09	1,34	104,4	0,8	334,6	232,6	27,84	1,01

День: девятый
Неделя: вторая

№ рец.	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 вар.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 сахаром и лимоном	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		431	15,51	28,51	20,7	391,45	0,15	3,36	324,57	0,36	314,55	263,07	28,84	3,88

День: десятый
Неделя: вторая

№ рец.	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
312	картофельное пюре	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	60	7,76	6	9,43	89,28	-	0,4	5,58	2,92	43,12	103,06	24,88	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		441	12,32	11,29	44,67	297,13	0,18	20,16	5,58	3,46	104,6	236,45	65,03	3,43

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		14,24	11,84	63,93	408,6
2 день		8,37	11,71	67,64	407,1
3 день		19,4	14,16	38,28	375,74
4 день		20,38	14,12	46,8	414,38
5 день		23,82	23,37	61,27	566,33
6 день		15,5	13,27	82,55	503,1
7 день		26,38	24,66	53,57	554,53
8 день		13,01	14,91	36,36	331,54
9 день		15,51	28,51	20,7	391,45
10 день		12,32	11,29	44,67	297,13
Итого за весь период:		168,93	167,84	515,77	4249,9
Итого в среднем за 1 день(прием пищи)		16,893	16,784	51,577	424,99
20-25% от нормы пищи		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