

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
администрации Калининского муниципального округа  
Тверской области

М.Н. Казакова



«Согласовано»

Директор

« 01 » 03 20 24 г.



« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

« 01 » 03 20 24 г.

## Меню завтраков для детей 5-11 классов, находящихся в трудной жизненной ситуации, общеобразовательных школ Калининского округа.

### 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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56						
	Соль йодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		550	24,76	24,83	110,3	754,33	97,3	0,56	334,4	435,7	82,8	3,34

День: второй  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/219	Запеканка творожная или сырники с	230	21,7	14,8	68,7	495,1	1,03	106,5	199,6	38,5	272,2	1,3
		50	0,25		35,8	144,2		0,24	0,6	9	4,5	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4		0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		550	28,05	18,84	155,8	924,1	1,03	107,66	230,8	109,7	196,1	2,61

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой ( для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	324		289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:		560	18,08	34,16	45,71	523,5	324	0,96	336,6	299,6	47,3	6,71

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 200/20	220	14,9	17,5	37,5	367,8	126,7	0,99	324,7	223,1	22,3	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7		0,24	3,6	13,65	2,7	0,24
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4		13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1										
ИТОГО		555	25,25	19,82	90,79	631,4	149	15,12	471,3	1095	417,9	19,87



День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные	100	14	7,4	19,9	235,4	30	5,2	81,8	184,7	55,1	1,6
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28		0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
б/н	хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная											
<b>ИТОГО:</b>		580	27,23	19,73	103,7	745,78	30	6,64	168,5	408,8	123,6	5,92

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4		0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		550	22,19	22,36	119,9	778,6	142	1,1	473,9	474,9	120,5	3,55

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из мяса птицы	280	23,60	14,70	51,40	432,40	27,16	0,70	59,20	245,40	75,70	2,70
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1										
ИТОГО:		551	27,7	16,17	84,3	603,1	27,2	1,52	87,6	321,1	98,7	4,36

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	280	19,7	47,2	26,4	612,8	3,9	0,44	36,7	230,6	67,3	3,86
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная											
ИТОГО:		550	23,83	48,67	62,2	784,4	3,9	1,27	68,9	307,8	91,2	5,83

День **девятый**

неделя **вторая**

175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	50	3,25	1,2	22,6	125,1	-	0,57	10,1	38,1	14,5	0,48
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4		0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>18,99</b>	<b>22,41</b>	<b>94,95</b>	<b>678,67</b>	<b>72,9</b>	<b>0,95</b>	<b>222,5</b>	<b>338,4</b>	<b>63,3</b>	<b>2</b>

День **десятый**

Неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные для детского питания с соусом	50	5,2	12,0	0,2	130,3		0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	соус №366 *	50	6,3	2,1	4,0	37,3			8,0	11,1	5,8	0,3
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64		0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>24,2</b>	<b>91,1</b>	<b>589,9</b>		<b>1,4</b>	<b>47,6</b>	<b>290,2</b>	<b>53,7</b>	<b>3,1</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна -М. ДеЛи п

### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	24,76	24,83	110,25	754,3
2 день	28,05	18,84	155,8	924,1
3 день	18,08	34,16	45,71	523,5
4 день	25,25	19,82	90,79	631,4
5 день	27,23	19,73	103,7	745,78
6 день	22,19	22,36	116,6	760,7
7 день	27,7	16,17	84,3	603,1
8 день	23,83	48,67	115,1	784,4
9 день	18,99	22,41	94,95	678,67
10 день	22,1	24,2	91,1	589,9
<b>Итого за весь период:</b>	<b>238,18</b>	<b>251,19</b>	<b>1008,3</b>	<b>6995,85</b>
<b>Итого в среднем за 1 день (прием пищи):</b>	<b>23,8</b>	<b>25,1</b>	<b>100,8</b>	<b>699,6</b>
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы 77.00, составит 15.40 – 19.25	-	20-25% - от нормы - 79.00,	20-25% - от нормы - 2350.00, составит
			20-25% - от нормы - 335.00,	