

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

« 01 » 03 20 24 г.

«Согласовано»

Директор

« 01 » 03 20 24 г.

*С.В. Андрюшина С.В.*



« Утверждаю »

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

« 01 » 03 20 24 г.

## Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов 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)	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	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	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	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>20,99</b>	<b>20,29</b>	<b>73,66</b>	<b>549,47</b>	<b>0,46</b>	<b>2,25</b>	<b>97,3</b>	<b>0,49</b>	<b>333,2</b>	<b>431,3</b>	<b>81,1</b>	<b>3,28</b>

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
223	Запеканка из творога или сырники с	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	236,7	33,5	1,1
	повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
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	Сушки	20	0,2	0,24	14,2	67,6	0,03			0,3	4,8	18,2	3,6	0,32
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>16,68</b>	<b>137,1</b>	<b>811,4</b>	<b>0,93</b>	<b>5,72</b>	<b>0,9</b>	<b>93,54</b>	<b>201,2</b>	<b>294,4</b>	<b>53,9</b>	<b>2,35</b>

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
212	Омлет с вареной колбасой ( для детского питания)	200	13,9	32,43	2,7	319,2	0,1	0,26	324		289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>540</b>	<b>18,06</b>	<b>34,2</b>	<b>44,71</b>	<b>520,6</b>	<b>0,47</b>	<b>12,76</b>	<b>324</b>	<b>0,96</b>	<b>335,1</b>	<b>299,2</b>	<b>47,07</b>	<b>6,67</b>

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
204	Макароны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	0,9	295,2	202,8	20,3	1,2
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7	0,02			0,24	3,6	13,65	2,7	0,24
	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>21,6</b>	<b>17,38</b>	<b>71,88</b>	<b>512,2</b>	<b>1,5</b>	<b>82,4</b>	<b>137</b>	<b>14,64</b>	<b>434,9</b>	<b>1049</b>	<b>406</b>	<b>19,44</b>

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные или биточки	90	12,6	6,7	17,9	211,86	0,07	1,53	27	4,68	73,6	166,2	49,59	1,44
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
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Хлеб ржаной	30												
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
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		520	22,81	17,24	82,75	613,49	0,54	22,49	27	5,56	140,5	318,6	97,94	4,18

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,08	1,2	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
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	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		500	20,89	21,64	88,21	620	0,44	2,55	142	0,49	463,5	435	110,5	3,08

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
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,10	45,90	386,10	0,25	7,50	24,25	0,60	52,90	219,10	67,60	2,40
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>24,35</b>	<b>14,26</b>	<b>73,61</b>	<b>512,84</b>	<b>0,56</b>	<b>9,1</b>	<b>24,3</b>	<b>1,23</b>	<b>77</b>	<b>276,3</b>	<b>85,5</b>	<b>3,56</b>

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
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб ржаной	25	1,2	0,39	6,5	35	0,03			0,3	7,7	35,3	8,3	1
б/н	Батон нарезной	25	1,88	0,7	12,9	71,5	0,25			0,3	5,75	21,75	8,25	0,3
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>20,81</b>	<b>43,21</b>	<b>52,9</b>	<b>683,1</b>	<b>0,58</b>	<b>11,6</b>	<b>3,5</b>	<b>1,01</b>	<b>61,15</b>	<b>267,3</b>	<b>78,97</b>	<b>5,09</b>

День **девятый**  
неделя **вторая**

175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
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	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,69</b>	<b>21,69</b>	<b>66,56</b>	<b>537,97</b>	<b>0,41</b>	<b>3,75</b>	<b>72,9</b>	<b>0,5</b>	<b>215,3</b>	<b>311,1</b>	<b>57,9</b>	<b>1,68</b>

День **десятый**  
Неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	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 *	40	5,0	1,7	3,2	29,8	0,0	1,0			6,4	8,9	4,6	0,2
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
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
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>20,4</b>	<b>70,4</b>	<b>526,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>22</b>	<b>1,3</b>	<b>44,6</b>	<b>190,4</b>	<b>47,5</b>	<b>2,9</b>

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

**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	20,99	20,29	73,66	549,37
2 день	24,8	16,68	137,1	811,4
3 день	18,06	34,2	44,71	520,6
4 день	21,6	17,38	71,88	512,2
5 день	22,81	17,24	82,75	613,49
6 день	20,89	21,64	88,21	620
7 день	24,35	14,26	73,61	512,84
8 день	21,76	43,21	52,9	683,1
9 день	17,69	21,69	66,56	537,97
10 день	17,6	20,4	70,4	526,2
Итого за весь период:	210,55	226,99	761,75	5887,17
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	21	22,7	76,2	588,7
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