

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

20 24 г.



«Согласовано»

Директор

« 02 » 09

20 24 г.

Андрюшина С.В.



« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

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 .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутляна и Д.Б. Никитюка М:-ТД ДеЛи, 2022
- 5.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М.Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

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)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,1	0,6	16,7	-	13,68	144,5	30,9	0,6
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	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		535	18,31	16,37	73,93	504,5	1,81	83,01	80,1	13,97	302	1090	431,7	19,28

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
223/219	Запеканка из творога или сырники	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
	со сгущенным молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
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
341	Фрукты (Мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	22,03	15,37	92,95	587,2	0,66	23,32	16,6	92,61	306,4	315,9	56,2	2,04

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 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Вафли	60	1,68	14,7	30,6	278,25	0,08	-	57,6	0,9	99,9	69,6	12	0,75
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	17,59	47,7	52,6	680,05	0,23	2,76	382	1,39	415,2	345,8	43,47	5,35

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
260	Гуляш из свинины 50/40	90	9,6	25,4	2,6	278,1	0,25	0,8	-	2,3	18	115,8	20,2	1,98
309	Макароны отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07	-	-	1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
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	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5				0,2	4,6	21,2	5	0,62
б/н	Хлеб ржаной	15	0,7	2,4	3,9	21	0,02	-	-					
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		500	24,45	39,6	64,74	678,44	0,39	2	22	3,7	148,3	293,7	73,5	5,72

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
295	Котлета рубленая из мяса птицы	90	13,77	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,26	2,6	49,9	87,8	18,7	1,3
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,11	0,018	8,9	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,07	0,3
б/н	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная													
ИТОГО:		510	21,17	34,32	102,64	772,30	0,19	3,4	82,3	4,15	78,27	215,1	50,71	3,67

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
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	200	7,6	11,9	43,3	310,9	0,16	0,9	49,8	0,56	136,3	213,6	64,4	1,6
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	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная													
ИТОГО:		535	19,83	18,47	85,91	577,8	1,87	83,21	111	14,53	411,3	1147	462,6	20,08

Handwritten signature and initials

День: седьмой

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
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
341	Фрукты (мандарин)	120	0,96	0,2	8,2	38,28	0,05	18,2	7,2		36,9	17,7	11,5	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		590	23,06	13,62	66,3	480,98	0,31	27,3	31,5	0,84	107	267,9	87,1	3,33

День: восьмой

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
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	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
	Соль йодированная													
ИТОГО:		515	21,17	44,51	70,5	756,4	0,36	11,6	3,5	1,61	59,8	265,5	74,32	5,09

В.В.М.

День девятый

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
278 (1 вариант)	Тефтели мясные с соусом 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,2	0,81	13,9	0,7	24,9	68,3	14,3	4,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
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	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	12,66	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Зефир	30	0,24	0,03	23,9	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	27,48	22,25	106,89	701,60	0,32	2,01	35,9	1,34	162,9	287,4	65,44	8,19

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	100	10,4	24,0	0,4	260,6	0,1			0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
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	Пряники	40	2,24	2	30,5	144,8	0,03	-	-	0,9	4,4	20	3,6	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	19,66	31,01	72,15	644,45	0,2	1,6		2,8	48,8	201	46,7	3,9

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	18,31	16,37	73,93	504,5	21,5
2 день	22,03	15,37	92,95	587,2	24,9
3 день	17,59	47,7	52,6	680,05	28,9
4 день	24,45	39,6	64,74	678,44	28,3
5 день	21,17	34,3	102,64	772,3	32,9
6 день	19,83	18,47	85,91	577,8	24,6
7 день	23,06	13,62	66,3	480,98	20,5
8 день	21,17	44,51	70,5	756,4	32,2
9 день	27,48	22,25	106,89	701,6	29,9
10 день	19,7	31	72,2	644,5	27,4
Итого за весь период:	214,79	283,19	788,66	6383,77	
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	21,5	28,3	78,9	638,4	27,2
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	