

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
администрации Калининского муниципального округа  
Тверской области

М.Н. Казакова

« 09 / 01 » 20 25 г.

«Согласовано»

Директор

« 09 / 01 » 20 25 г.



« утверждаю »

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю.Митряков

« 09 / 01 » 20 25 г.

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

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептов 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)	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	40	2,6	0,98	18,1	100,1			-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
209	Яйцо отварное	60	7,14	6,06	0,66	84,84	0,04				29,4	100,2	6,3	1,32
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>23,84</b>	<b>20,59</b>	<b>76,91</b>	<b>576,6</b>	<b>0,19</b>	<b>2,1</b>	<b>138,9</b>	<b>0,46</b>	<b>187,8</b>	<b>435,9</b>	<b>82,1</b>	<b>4,46</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
223/219	Запеканка творожная или сырники с повидлом	230	21,7	14,8	68,7	495,1	0,69	2,53	1,03	106,5	199,6	38,5	272,2	1,3
		50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,05			0,45	7,2	27,3	5,4	0,32
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>24,95</b>	<b>16,16</b>	<b>150,9</b>	<b>869,4</b>	<b>1,14</b>	<b>4,85</b>	<b>1,03</b>	<b>107,65</b>	<b>226,6</b>	<b>108,1</b>	<b>295,1</b>	<b>2,24</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
210	Омлет натуральный	250	9	16,9	66,4	450,4	0,09	1,9	113,8	0,007	198,3	236,1	60,9	0,93 <sup>7)</sup>
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	9,9	29,6		2,8		0,01	15,6	4,3	2,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Зеленый горошек	30	0,9	0,15	2,2	18,5	0,015	2,9	0,005		6	20,1	5,1	0,3
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>14,52</b>	<b>18,63</b>	<b>107</b>	<b>654,6</b>	<b>0,56</b>	<b>7,6</b>	<b>113,8</b>	<b>0,96</b>	<b>240,3</b>	<b>347,5</b>	<b>93,2</b>	<b>3,62</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
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	16,50	66,90	1,20
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
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	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
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>550</b>	<b>21,23</b>	<b>21,8</b>	<b>74,91</b>	<b>589,6</b>	<b>0,57</b>	<b>25,59</b>	<b>45,9</b>	<b>1,08</b>	<b>124,4</b>	<b>207,4</b>	<b>125,8</b>	<b>4,83</b>



День: пятый

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	Макаронные отварные с сыром 200/20	220	27,22	17,5	37,5	367,8	126,7	0,99	324,7	223,1	22,3	1,3	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	23	1,8
б/н	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,36	0,12
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>39,54</b>	<b>22,65</b>	<b>89,55</b>	<b>661,5</b>	<b>149,09</b>	<b>2,83</b>	<b>471,05</b>	<b>335,66</b>	<b>178,8</b>	<b>131,3</b>	<b>73,26</b>	<b>3,61</b>

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	1,2	21,96	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,6	0,06	-	38,4	0,6	16,6	46,4	8	0,5
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>31,58</b>	<b>111,2</b>	<b>819,9</b>	<b>1,75</b>	<b>23,31</b>	<b>180,86</b>	<b>1,16</b>	<b>481,3</b>	<b>485,8</b>	<b>120,2</b>	<b>5,64</b>



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	280	23,60	14,70	51,40	432,40	0,28	8,40	27,16	0,70	59,20	245,40	75,70	2,70
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>27,7</b>	<b>16,17</b>	<b>84,3</b>	<b>603,1</b>	<b>0,69</b>	<b>10</b>	<b>27,16</b>	<b>1,52</b>	<b>87,6</b>	<b>321,1</b>	<b>98,7</b>	<b>4,36</b>

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)	280	19,7	47,2	26,4	612,8	0,3	9,9	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		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
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	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>23,83</b>	<b>48,67</b>	<b>62,2</b>	<b>784,4</b>	<b>0,7</b>	<b>12,7</b>	<b>3,9</b>	<b>1,27</b>	<b>68,9</b>	<b>307,8</b>	<b>91,2</b>	<b>5,83</b>



День девятый

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
175	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным (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	94,7	1,2	21,96	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
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4		13,5	16,2	720	360	16,2	360	16,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>16,35</b>	<b>14,39</b>	<b>81,76</b>	<b>509,77</b>	<b>1,6</b>	<b>36,26</b>	<b>59,06</b>	<b>720,4</b>	<b>503,9</b>	<b>335</b>	<b>431,5</b>	<b>19,08</b>

День десятый

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
260	Гуляш из мяса свинины в соусе	100	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08	2,5	0,3	21,24	105,3	18,2	1,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
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	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>23,92</b>	<b>34,14</b>	<b>81,9</b>	<b>742,69</b>	<b>0,47</b>	<b>1,08</b>	<b>2,5</b>	<b>1,82</b>	<b>67,44</b>	<b>425,7</b>	<b>204,1</b>	<b>8,96</b>



\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна -М. ДеЛи плюс, 2016,

**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	23,84	20,59	76,91	576,6
2 день	4,95	16,16	150,9	869,4
3 день	14,52	18,63	107	654,6
4 день	21,23	21,8	74,91	589,6
5 день	39,54	22,65	89,55	661,5
6 день	21,19	30,08	11,2	801,9
7 день	27,7	16,17	84,3	603,1
8 день	23,83	48,67	62,2	784,4
9 день	16,35	14,39	81,76	509,77
10 день	23,92	34,14	81,9	742,69
Итого за весь период:	217,07	243,28	820,63	6793,56
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	21,7	24,3	82,1	672,7
Завтрак – 20% от нормы	20% - от нормы - 90,00, составит 18,0	20% - от нормы - 92,00, составит	20% - от нормы - 383,00,	20-25% - от нормы - 2720,00, составит