

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области

✓ *М.Н. Казакова*
« 01 » 04 2025 г.

«Согласовано»

Директор

« 01 » 04 2025 г. *С.В. Андрюшина*

« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

« 04 » 2025 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 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. Тутельяна 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)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,7	-	13,7	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	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,3	4,7	17,8	6,8	0,2
15	сыр	15	3,48	4,4		54	0,01	0,09	39	0,1	132	75	5,25	0,15
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		525	17,56	16,1	68,72	475,9	1,69	83,03	84,3	13,9	299,8	1082	428,6	19,15

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 повидлом 50	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
376	Чай с сахаром	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	11,1	2,8	1,4	0,03
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												
ИТОГО:		500	21,7	14	132,2	756,7	0,93	4,52	0,9	93,53	197	292,8	52,9	1,98

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	210	7,56	14,2	55,8	378,3	0,078	1,6	95,9	0,006	166,6	198,3	51,2	0,78
б/н	Зеленый горошек	20	0,6	0,1	1,46	12,3	0,02	1,9	0,006		4	13,4	3,4	0,2
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
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
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												
ИТОГО:		500	12,43	15,74	93,07	562	0,4	6,3	95,9	0,89	205,4	298,6	80,1	3,31

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 (50/40)	90	9,18	10,70	11,30	179,80	0,05	0,90	41,30		40,95	60,20	14,85	1,08
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	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	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													
ИТОГО:		500	19,09	19,51	66,95	528,15	0,53	21,86	41,3	0,94	109,3	219,7	64,9	4,06

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
204	Макароны отварные с сыром 190/20	210	14,2	16,7	35,8	351,1	0,08	0,21	120,96	0,95	309,9	212,94	21,3	1,3
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
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,33	1,84	26,45		125,35	97,27	16,36	0,12
	Соль йодированная													
ИТОГО:		530	23,92	20,87	69,75	544,7	0,16	3,25	169	0,95	555,2	422,3	60,66	3,22

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	200	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	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,3	4,7	17,8	6,8	0,2
15	сыр	15	3,48	4,4		54	0,01	0,09	39	0,1	132	75	5,25	0,15
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,33	1,84	26,45		125,35	97,27	16,36	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		555	22,2	22,77	97,95	672,3	0,67	4,33	156	0,4	542,7	499	122	3,02

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	
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	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	24,35	14,26	73,61	528,5	0,56	9,1	24,3	1,23	77	276,3	85,5	3,56

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	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													
ИТОГО:		500	20,81	43,21	52,9	683,1	0,58	11,6	3,5	1,01	61,15	267,3	78,97	5,09

День
неделя

девятый
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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
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
	Фруктовое пюре "Фруто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	14,83	11,94	73,93	450,4	1,78	82,84	38,7	13,89	156,7	1003	423,8	18,93

День
Неделя

десятый
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
260	Гуляш из мяса свинины в соусе	90	9,1	25,3	2,6	278,0		0,8	2,3	0,3	18,0	115,8	18,3	1,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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												
ИТОГО:		500	21,5	32,7	71,6	678,2	0,4	2,4	2,3	1,7	60	391	175,4	8,1

*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	17,56	16,1	68,72	475,9
2 день	21,7	14	132,21	756,7
3 день	12,43	15,74	93,07	562
4 день	19,09	19,51	66,95	528,15
5 день	20,7	18	62,9	478,2
6 день	22,2	22,77	97,95	672,3
7 день	24,35	14,26	73,61	528,5
8 день	20,81	43,21	52,9	683,1
9 день	14,83	11,94	73,93	450,4
10 день	21,5	32,7	71,6	678,2
Итого за весь период:	195,17	208,23	793,84	5813,45
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	19,5	20,8	79,4	581,3
Завтрак – 20% от нормы	20- от нормы - 77.00, составит 15.40	20% - от нормы - 79.00, составит 15.80	20% - от нормы - 335.00, составит 67.00	20% - от нормы - 2350.00, составит 470.00