

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М. Н. Казакова

«01» 09 20 25 г.



«Согласовано»

Директор

«01» 09 20 25 г.



« Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

Р.Ю. Митряков

«01» 09 20 25 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. Тутляна 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	Ca	P	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
б/н	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	20,78	18,97	75,57	542,4	0,67	3,87	107	0,4	409	459,2	84,91	3,07

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	Ca	P	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
б/н	повидлом 50	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	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,045	-	-	0,45	7,2	27,3	5,4	0,48
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	21,8	14,12	139,3	790,5	0,95	4,52	0,9	93,68	199,4	301,9	54,7	2,14

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	Ca	P	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	
15	Сыр	15	3,48	4,4	-	54	0,01	0,09	39	0,1	132	75	5,25	0,15	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		515	15,91	20,14	93,07	616	0,46	6,39	135	0,98	337,4	373,6	85,35	3,46	

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	Ca	P	Mg	Fe	
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	1,05	-	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
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	1													
ИТОГО:		530	19,42	19,57	68,09	534,75	0,55	22,9	41,3	1,15	113,5	227,5	70,9	4,33	

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	1,78	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
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	23,03	26,08	78,67	630	0,16	82,41	183	14,94	455,3	1074	414,2	19,83

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 (порциями)	15	3,48	4,4		54	0,01	0,09	39	0,1	132	75	5,25	0,15
б/н	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	Мg	Fe		
45/47	Салат из белокачанной капусты с раст. маслом и морковью или из квашеной капусты	50	0,70	1,60	3,20	30,20	0,01	8,55	-	0,01	12,50	14,20	7,50	0,20		
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	Печенье или пряник	40	3,4	4,4	34	190,5	0,07	-	-	0,6	15,5	70,6	16,6	2		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		560	26,2	19,42	95,3	663,4	0,34	17,65	24,3	1,45	98,1	335	99,7	3,03		

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	Мg	Fe		
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	1,05	-	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
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	1														
ИТОГО:		530	21,14	43,27	54,04	689,7	0,598	12,65	3,5	1,22	65,35	275,1	84,97	5,36		

День
неделя

девятый
вторая

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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	-	54	0,01	0,09	39	0,1	132	75	5,25	0,15
б/н	Фруктовое пюре "Фруitto Няня"	90	-	-	8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		535	18,31	16,34	73,93	504,4	1,79	82,93	77,7	13,99	288,7	1078	429,1	19,08

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	Печенье или пряник	40	3,4	4,4	34	190,5	0,07	-	-	0,6	15,5	70,6	16,6	2	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		510	22,6	36,3	90	782,9	0,1	2,4	2,3	1,9	68,6	435,5	182,1	9,7	

*Сборник рецептур 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)

Основные Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	20,78	18,97	75,57	542,4
2 день	21,8	14,12	139,31	790,5
3 день	15,91	20,14	93,07	616
4 день	19,42	19,57	68,09	534,75
5 день	23,03	26,08	78,67	630
6 день	22,2	22,77	97,95	672,3
7 день	26,2	19,42	95,3	663,4
8 день	21,14	43,27	54,04	689,7
9 день	18,31	16,34	73,93	504,4
10 день	22,6	36,3	90	782,9
Итого за весь период:	211,39	236,98	865,93	6426,35
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	21,1	23,7	86,6	642,6
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

#####