

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья
Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2,3/2,4,3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

неделя первая понедельник

№ 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	170	11,51	13,53	29	284,2	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,2	24,4		133,2	124,55	25,4	2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,2
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,6	14,7	70,5	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	соль йодированная	1												
ИТОГО:		575	22	30,22	76,68	672,5	0,46	11,48	189,8	1,57	511,9	391,25	64,79	5,78

неделя первая вторник

№ 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 со сгущенным молоком	180	26,29	19,91	50,40	486,00	2,52	6,12	117,00		351,90	0,72	47,70	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	55,86		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	29,07	21,20	90,67	668,06	2,85	18,95	117,00	0,59	389,00	42,22	69,00	3,97

неделя первая среда

№ 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	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,04				103,05	225,75	16,05	2,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11

б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,10
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	22,58	37,21	61,45	683,65	0,46	11,17	38,00	1,18	254,15	408,95	62,55	7,15

неделя первая четверг

№ 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
278	Тефтели из птицы с соусом (60/30)	90	6,65	7,37	8,77	128,46	0,00			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
302	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,00				5,20	134,40	47,25	1,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	0,92	1,76
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	18,14	17,69	126,33	741,80	2,48	1,44	-	8,30	46,18	267,75	96,35	6,87

неделя первая пятница

№ 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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,90	10,60	49,38	340,90	0,14	0,96	54,80		146,77	221,30	44,33	2,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,01	1,20	21,96		119,90	112,10	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	13,83	15,61	96,93	609,20	0,48	12,16	76,76	0,59	289,57	370,50	86,23	6,67

неделя вторая понедельник

№ 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

173	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,06	0,96	14,80	0,12	128,24	154,40	36,48	0,40
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,20	24,40		133,20	124,55	25,40	2,60
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр	15	3,48	6,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	13,20	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		595	15,93	21,60	87,05	595,02	0,46	12,27	78,20	0,79	297,54	391,05	86,03	5,68

неделя вторая вторник

№ 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
222	Пудинг из творога с повидлом или ждемом	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	0,9	35,3	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,7	55,86		1,6			5,5	6,6	0,5	0,1
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10		0,2	16	11	9	
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	21,52	17,15	75,71	549,81	0,38	12	108,3	1,29	220,1	44,6	54,7	1,63

неделя вторая среда

№ 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
183	Каша гречневая молочная	200	7,90	10,08	46,50	308,18	0,14	0,17			134,42	231,00	94,40	2,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	15,80	100,60	0,00	1,20	20,00		125,60	90,00	14,00	0,00
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	9,20	1,76
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	15,95	15,95	117,89	679,78	2,59	11,37	20,00	6,99	283,36	360,62	136,50	6,89

неделя вторая четверг

№ 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	Котлеты рубленые из птицы(60/30)	90	7,61	8,96	9,32	147,60	0,04	3,87	32,87		53,73	72,00	19,98	3,24
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	4,86	5,58			17,64	244,62	162,90	5,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	13,70	55,86		2,83			14,20	0,03	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	20,30	17,16	84,66	575,16	5,20	12,28	32,87	0,39	92,47	342,75	195,18	9,33

неделя вторая пятница

№ 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 с зеленым горошком (консервированный)	180	16,72	29,79	3,16	347,58	0,10	0,20	34,00	0,50	99,10	195,90	14,40	1,90
		25	0,90	0,03	1,82	13,75	1,27	2,17	2,10	0,03	0,50	1,97	1,20	1,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,05	1,20	21,96		119,90	112,20	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		585	24,55	34,83	52,53	629,63	1,75	13,57	58,06	1,12	242,40	347,17	57,50	8,03