

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья , являющихся членами семей отдельных категорий граждан Российской Федерации, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции

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 **понедельник**
первая

| № рецептур ы | 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 с сыром | 230 | 15,64 | 18,4 | 39,33 | 384,56 | 0,09 | | - | 1,48 | 9,29 | 51,88 | 32,38 | 1,71 |
| 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 |
| 15 | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,2 |
| 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 | 2,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 635 | 26,13 | 35,09 | 87,01 | 772,86 | 0,49 | 11,31 | 103,4 | 2,25 | 299,79 | 291,53 | 81,93 | 6,59 |

Неделя **вторник**
первая

| № рецептур ы | 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 | 230 | 33,6 | 25,44 | 64,4 | 621 | 0,08 | 0,52 | 144,4 | 1 | 255,64 | 427,24 | 47,16 | 1,64 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 55,86 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 560 | 36,38 | 26,73 | 104,67 | 803,06 | 0,14 | 10,55 | 144,4 | 1,59 | 289,64 | 467,14 | 67,46 | 4,45 |

Неделя
первая среда

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|----------------|-------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,59 | 33,11 | 3,52 | 386,2 | 0,15 | 0,35 | 432,76 | - | 386,2 | 301,03 | 21,52 | 3,52 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 100,6 | 0,03 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,12 |
| 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 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 0,06 | | | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,02 | 5 | - | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 620 | 27,24 | 45,5 | 62,33 | 780,2 | 0,56 | 6,65 | 452,76 | 1,33 | 551,68 | 496,73 | 72,42 | 8,13 |

Неделя
первая четверг

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|---------------|--|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 302 | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 279,6 | 0,05 | - | - | 1,28 | 2,09 | 93,46 | 25,05 | 0,82 |
| 278 | Тефтели (из птицы) с соусом(60/40) | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,75 | 142,73 | 0,04 | 3,83 | 32,87 | 3,29 | 62,33 | | 47,59 | 1,09 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 0,06 | | | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| б/н | Пряник | 40 | 2,6 | 2,4 | 28 | 144,8 | 0,03 | | | 6,4 | 0,44 | 2,52 | 0,92 | 1,76 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 600 | 19,72 | 19,63 | 129,69 | 784,03 | 0,21 | 3,86 | 32,87 | 11,9 | 96,66 | 188,48 | 99,86 | 6,14 |

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 пшенная | 250 | 9,88 | 12,6 | 58,12 | 385,22 | 0,08 | 1,2 | 18,5 | 0,15 | 161,46 | 193,05 | 45,59 | 0,51 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,05 | 1,33 | 24,4 | - | 133,32 | 124,67 | 25,56 | 2 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,02 | 5 | - | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 630 | 16,81 | 17,61 | 105,67 | 653,52 | 0,18 | 7,53 | 42,9 | 0,94 | 320,68 | 359,82 | 93,05 | 5,14 |

Неделя
вторая понедельник

0

| № 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 из риса (с маслом сливочным) | 250 | 9,83 | 12,57 | 61,83 | 400 | 0,08 | 1,2 | 18,5 | 0,15 | 161,46 | 193,05 | 45,59 | 0,51 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,05 | 1,33 | 24,4 | - | 133,32 | 124,67 | 25,56 | 2 |
| 15 | Сыр | 15 | 3,48 | 6,43 | 0 | 54 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,08 | 13,2 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,02 | 5 | - | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 645 | 20,24 | 24,01 | 109,38 | 722,3 | 0,19 | 7,64 | 81,9 | 1,02 | 333,88 | 434,82 | 98,3 | 5,29 |

Неделя
вторая Вторник

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---------------|--|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 222 | Пудинг творожный с повидлом или джемом | 230 | 23,69 | 20,01 | 40,94 | 439,88 | 0,05/ | 0,44 | 33,27 | 0,26 | 262,44 | 96,77 | 48,36 | 2,12 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 13,7 | 55,86 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 0,03 | - | - | 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 | 2,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 610 | 26,67 | 21,5 | 84,61 | 645,44 | 0,06 | 13,27 | 33,27 | 0,86 | 299,54 | 138,27 | 69,66 | 5,01 |

Неделя
вторая среда

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|---------------|--|----------------|------------|-----------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 183 | Каша гречневая молочная | 250 | 9,88 | 12,6 | 58,12 | 385,22 | 0,09 | 1,4 | - | | 182 | 288,75 | 118 | 3,25 |
| 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 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| б/н | Пряник | 40 | 2,24 | 2 | 30,52 | 144,8 | 2,12 | - | - | 6,4 | 0 | 95,4 | 12 | 0,96 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 5 | - | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 620 | 17,93 | 18,47 | 129,51 | 756,82 | 2,261 | 7,6 | 20 | 7,19 | 333,5 | 516,25 | 165,9 | 6,841 |

Неделя
вторая четверг

| № рецептур ы | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетиче ская 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 соусом (60/40) | 100 | 8,45 | 9,95 | 10,36 | 164 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 11,46 | 8,14 | 51,54 | 325 | 0,32 | - | - | 0,93 | 29,47 | 260,58 | 169,93 | 8,54 |
| 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 | 79,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 530 | 22,29 | 18,98 | 90,87 | 624,06 | 0,52 | 3,64 | 30,26 | 62,88 | 104,36 | 358,71 | 202,21 | 12,49 |

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 | 200 | 18,58 | 33,1 | 3,52 | 386,2 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| | зеленым горошком (консервированный) | 30 | 1,1 | 0,4 | 2,45 | 14,57 | 1,27 | 2,17 | 2,1 | 0,03 | 0,5 | 1,97 | 1,2 | 1,8 |
| 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 | 79,2 | 0,03 | - | - | 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 | 2,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 610 | 26,61 | 38,51 | 53,52 | 669,07 | 1,55 | 14,18 | 54,32 | 62,18 | 197,09 | 223,27 | 63,08 | 9,39 |