

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 Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс,2015 и 2017 года

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 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,86 | 15,12 | 32,41 | 317,64 | 0,07 | 0,2 | 109,44 | 0,8 | 280,4 | 192,6 | 19,28 | 1,2 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | 0,57 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 580 | 16,56 | 16,9 | 74,47 | 522,34 | 0,67 | 16,8 | 109,4 | 1,62 | 324,75 | 246,75 | 45,78 | 4,92 |

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 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 15,48 | 27,58 | 45,58 | 321,83 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | | 85,36 | 157,4 | 36,48 | 0,6 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | 0,57 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 590 | 19,18 | 29,36 | 87,64 | 526,53 | 0,66 | 17,56 | 54,8 | 0,82 | 129,71 | 211,55 | 62,98 | 4,32 |

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 |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 21,91 | 16,59 | 42 | 405 | 0,45 | 1,65 | 0,67 | 69,45 | 130,2 | 25,13 | 177,6 | 0,81 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | 0,57 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,02 | 13 | | 0,26 | 20,8 | 14,3 | 11,7 | 2,86 |
| б/н | Крекер | 20 | 1,7 | 2,1 | 17 | 95,28 | 3,8 | | | 2 | 1,84 | 7,6 | 3,6 | 3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 530 | 27,19 | 20,35 | 98,12 | 690,88 | 4,84 | 16,25 | 0,67 | 72,23 | 173,19 | 84,68 | 205,9 | 7,09 |

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 | | Fe |
| 175 | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250 | 7,6 | 12,25 | 39,15 | 296,88 | 0,1 | 0,8 | 20,9 | - | 17,1 | 180,6 | 38,6 | 0,75 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | 0,57 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 640 | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 | 0,7 | 17,4 | 20,9 | 0,82 | 61,45 | 234,75 | 65,1 | 4,47 |

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 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,82 | 2,64 | 289,65 | 0,11 | 3,75 | 97,82 | 0,01 | 178,60 | 231,00 | 59,57 | 1,23 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 | | 1,60 | | | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,03 |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 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 | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | 0,57 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 570,00 | 19,04 | 27,07 | 52,50 | 536,35 | 0,75 | 20,35 | 97,82 | 1,19 | 232,15 | 327,55 | 96,07 | 6,19 |

День: шестой

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 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная | 230 | 7,93 | 12,19 | 70,81 | 392,03 | 0,18 | | 5,75 | 0,14 | 4,69 | 150,69 | 51,8 | 2,9 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | | 133,2 | 124,5 | 25,5 | 2 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 | |
| | Вафли | 40 | 1,12 | 9,8 | 20,4 | 185,5 | 0,05 | | 38,4 | 0,6 | 66,6 | 46,4 | 8 | 0,5 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 510 | 16,13 | 26,69 | 129,2 | 801,73 | 0,28 | 1,3 | 69,07 | 9,99 | 239,34 | 333,19 | 85,69 | 5,4 |

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 |
| 278 | Тефтели из птицы с соусом | 90 | 6,65 | 7,37 | 8,77 | 128,46 | 0,2 | 0,7 | 27,2 | 55,4 | 48,4 | 64,8 | 17,9 | 2,9 |
| 302 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,15 | 48,91 | 279,6 | 0,03 | | | 0,36 | 1,82 | 81,26 | 21,79 | 0,7 |
| 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 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 520 | 13,02 | 15,01 | 72,48 | 478,66 | 0,27 | 2,3 | 27,2 | 56,12 | 70,52 | 191,26 | 51,09 | 4,87 |

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 |
| 175 | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250 | 7,6 | 12,25 | 39,15 | 296,88 | 0,1 | 0,8 | 20,9 | - | 17,1 | 180,6 | 38,6 | 0,75 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 | |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 640 | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 | 0,13 | 17,4 | 21,42 | 9,55 | 87,05 | 211,5 | 53,89 | 4,08 |

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 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,86 | 15,12 | 32,41 | 317,64 | 0,07 | 0,2 | 109,44 | 0,8 | 280,4 | 192,6 | 19,28 | 1,2 |
| 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 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 | |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 530 | 16,36 | 16,7 | 69,57 | 498,84 | 0,09 | 11,8 | 110 | 10,25 | 342,35 | 218 | 30,07 | 3,43 |

День **десятый**

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 |
| 183 | Каша гречневая молочная | 230 | 9,04 | 13,44 | 50,14 | 358 | 0,21 | 1,64 | 2,9 | | 183,88 | 245 | 99,23 | 2,9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 100,6 | - | 2,55 | - | 0,01 | 13,78 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | | | 0,52 | 9,25 | 34,85 | 11,6 | 0,39 | |
| б/н | Пряники | 40 | 2,24 | 2 | 30,52 | 144,8 | 2,12 | | | 6,4 | 0,44 | 2,52 | 0,92 | 0,76 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 510 | 17,45 | 19,28 | 117 | 709 | 2,33 | 4,19 | 3,42 | 15,66 | 232,95 | 263,08 | 102,7 | 3,98 |

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 | 16,56 | 16,9 | 74,47 | 522,34 |
| 2 день | 19,18 | 29,36 | 87,64 | 526,53 |
| 3 день | 27,19 | 20,35 | 98,12 | 690,88 |
| 4 день | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 |
| 5 день | 19,04 | 27,07 | 52,5 | 536,35 |
| 6 день | 16,13 | 26,69 | 129,15 | 801,73 |
| 7 день | 13,02 | 15,01 | 72,48 | 478,66 |
| 8 день | 11,3 | 14,03 | 81,21 | 501,58 |
| 9 день | 16,36 | 16,7 | 69,57 | 498,84 |
| 10 день | 17,45 | 19,28 | 116,98 | 709 |
| Итого за весь период: | 167,53 | 199,42 | 863,33 | 5767,49 |
| Итого в среднем за 1день (прием пищи): | 16,753 | 19,942 | 86,333 | 576,749 |
| Завтрак – 20-25% от нормы | 20-25% - от нормы 77.00, составит 15.40 – 19.25 | 20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75 | 20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75 | 20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50 |

