

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

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
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	177,57	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	<i>Фрукты в ассортименте</i>	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
б/н	<i>Крекер</i>	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: **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
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	234,8	65,1	4,47

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	Мg	Fe
401	Оладьи	105	7,42	7,86	36,5	282,85		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
	с повидлом	45	0	0	29,25	117	0,3	0,27			0,63	0,5	0,81	3,24
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:		540	11,12	9,64	107,81	604,55	0,9	18,63	0	0,82	78,36	57,35	77,08	9,46

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	Са	Р		Fe
204	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64	0,07	0,2	109,4	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	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	0,1	16,8	110	10,35	350,35	223,5	34,57	4,53

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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	230	7,93	12,19	70,81	392,03	0,18		5,75	0,14	4,69	150,69	51,80	2,90
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,05	1,30	24,40		133,20	124,50	25,50	2,00
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:		510,00	16,13	26,69	129,15	801,73	0,28	1,30	69,07	9,99	239,34	333,19	85,69	5,40

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
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65	0,11	3,75	97,82	0,006	178,6	231	59,57	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	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	19,04	27,07	52,5	536,35	0,75	20,35	97,8	1,186	232,15	327,6	96,07	6,19

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
173	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	116,98	709	2,33	4,19	3,42	15,66	232,95	263,1	102,7	3,98

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
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	191,3	51,09	4,87

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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженых	210	5,9	8,09	121,3	558,7	0,1	16,1	63		41,3	80,2	30,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	6,4	8,51	138,1	634,3	0,12	27,7	63	0,2	68,4	94	40,8	4,43

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
---------	----------------------	----------------

Дни по меню				ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	27,19	20,35	98,12	690,88
2 день	11,3	14,03	81,21	501,58
3 день	11,12	9,64	107,81	604,55
4 день	16,56	16,9	74,47	522,34
5 день	16,13	26,69	129,15	801,73
6 день	19,04	27,07	52,5	536,35
7 день	17,45	19,28	116,98	709
8 день	13,02	15,01	72,48	478,66
9 день	16,36	16,7	69,57	498,84
10 день	6,4	8,51	138,1	634,3
Итого за весь период:	154,57	174,18	940,39	5978,23
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	15,457	17,418	94,039	597,823
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