

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
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
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
338	Фрукты (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	0,01	39,79	57,8	0,42	62,9	34	20,4	0,34
	соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	8,23	8,56	92,31	509,25	0,31	44,62	57,8	0,43	111,81	41,5	73,28	6,42

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	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
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	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

338	<i>Фрукты (яблоки)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	16,9	23,8	0,2	25,9	14	8,4	0,14
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	14,33	17,03	82,04	548,27	0,46	19	69,1	0,59	183,1	345,2	82,4	3,22

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
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,62		4,37	41	207,37	6	3,4
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	40	1,87	0,63	10,7	56	0,05	-	-	0,48	12,26	56,53	13,33	1,65
	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		505	20,62	47,85	48,8	714,2	0,55	11,22	0	4,85	64,36	266,7	20,73	5,08

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
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 и лимоном	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
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 (яблоки)</i>	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	19,21	29,36	90,54	527,43	0,66	18,76	54,8	0,83	133,51	213,1	63,88	4,63

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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженых	210	5,90	8,09	121,30	558,70	0,10	16,10	63,00		41,30	80,20	30,40	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60		1,60			11,10	2,80	1,40	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:		510,00	6,40	8,51	138,10	634,30	0,12	27,70	63,00	0,20	68,40	94,00	40,80	4,43

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
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,62	13,25	76,96	426,12	0,19		6,25	0,15	5,09	163,79	56,3	3,15
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	батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39
15	сыр	15	3,48	4,42		54	0,01	0,11	56,52	0,1	191,3	108,7	7,6	0,2
	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:		535	16,63	19,28	115,34	666,02	0,81	2,91	62,8	1,14	229,74	354	87,8	5,32

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
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	5,6	1,2
202 (309)	Макароны отварные с маслом	165	6,05	4,95	29,04	185,24	0,1			1,09	5,28	40,92	23,21	1,19
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
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,5	9,1	49	0,04			0,42	10,73	49,46	11,6	1,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	17,18	29,37	48,44	524,24	0,14	2,8	0	2,12	50,11	193,3	42,71	4,13

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	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
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	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты (яблоки)	100	0,28	0,28	8,4	37,1	0,01	16,9	23,8	0,2	25,9	14	8,4	0,14
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	14,21	16,91	80,64	538,37	0,46	19	69,1	0,59	183,1	345,2	82,4	3,22

День **девятый**
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				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	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
379	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6				11,1	2,8	1,4	0,03
338	Фрукты	170	0,68	0,68	16,66	79,9	0,01	39,79	57,8	0,42		62,9	34	20,4	0,34
	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5									
ИТОГО:		520	8,2	8,56	89,41	508,35	0,31	43,42	57,8	0,42		108,01	40	72,38	6,11

День **десятый**
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
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,075	1,2	68,5		160,7	196,75	45,6	0,75
382	Какао с молоком	180	3,67	3,18	15,82	106,74	0,04	1,17	21,96		119,88	112,05	22,95	1,8
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,57			0,52	9,25	34,85	11,6	0,39
	Фрукты (яблоки)	100	0,28	0,28	8,4	37,1	0,01	16,9	23,8	0,2	25,9	14	8,4	0,14
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	14,45	18,18	98,6	625,74	0,695	19,27	114	0,72	315,73	357,7	88,55	3,08

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	8,23	8,56	92,31	509,25
2 день	14,33	17,03	82,04	548,27
3 день	20,62	47,85	48,8	714,2
4 день	19,21	29,36	90,54	527,43
5 день	6,4	8,51	138,1	634,3
6 день	16,63	19,28	115,34	666,02
7 день	17,18	29,37	48,44	524,24
8 день	14,21	16,91	80,64	538,37
9 день	8,2	8,56	89,41	508,35
10 день	14,45	18,18	98,6	625,74
Итого за весь период:	139,46	203,61	884,22	5796,17
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	13,946	20,361	88,422	579,617
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