

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-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	Макаронаты отварные с сыром	250	16,8	19,8	42,6	418	0,1	0,25	144	1,12	369	253,5	25,4	1,5
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	20,5	21,58	84,66	622,7	0,7	16,85	144	1,94	413,35	307,65	51,9	5,22

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	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,075	1,2	68,5		160,7	196,75	45,6	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	11,2	15,38	95,76	572,2	0,675	17,8	68,5	0,82	205,05	250,9	72,1	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	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с повидлом	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,08	74,3	1,9	71,8	165,3	35,3	1,1
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:		580	15,78	18,86	110,5	687,78	4,45	14,68	74,3	4,68	114,79	224,85	63,6	7,38

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

ИТОГО:	550	17,5	28,81	75,14	869,9	0,31	1,3	70,07	10,01	240,15	359,39	94,69	5,9
---------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	------------

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	100	15,69	15,08	14,65	258,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98	3,26
302	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03			0,33	1,64	73,14	19,61	0,63
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	70	3,3	1,09	18,2	98	0,09	-	-	0,84	21,46	98,9	10	2,9
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	23,47	22,63	83,87	636,64	0,29	2,41	30,2	62,77	87,99	246,84	50,99	6,82

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	250	16,8	19,8	42,6	418	0,1	0,25	144	1,12	369	253,5	25,4	1,5
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:		590	20,3	21,38	79,76	599,2	0,12	11,85	144,5	10,57	430,95	278,9	36,19	3,73

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
183	Каша гречневая молочная	270	10,61	15,77	58,86	420,26	0,25	1,92	3,4		215,86	287,6	116,49	3,4
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:		550	19,02	21,61	125,7	771,26	2,37	4,47	3,92	15,66	264,93	305,68	120	4,48

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	20,5	21,58	84,66	622,7
2 день	11,2	15,38	95,76	572,2
3 день	15,78	18,86	110,52	687,78
4 день	11,3	14,03	81,21	501,58
5 день	23,7	35,35	53,37	632,9
6 день	17,5	28,81	75,14	869,9
7 день	23,47	22,63	83,87	636,64
8 день	11,3	14,03	81,21	501,58
9 день	20,3	21,38	79,76	599,2
10 день	19,02	21,61	125,7	771,26
Итого за весь период:	174,07	213,66	871,2	6395,74
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	17,407	21,366	87,12	639,574
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

