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 рецептур 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

		Massa	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.))	Минер	альные в	ещества	. (мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	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	0,57			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

		2.5	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.))	Минер	альные в	ещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	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

			Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.))	Минер	альные в	ещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	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

			Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.)		Минер	альные в	ещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P		Fe
1/5	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

		Macca	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.)		Минер	альные в	ещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ская ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	18,60	33,10	3,51	386,20	0,14	5,00	130,40	0,14	238,10	308,07	79,40	1,64
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:		620	23,70	35,35	53,37	632,90	0,78	21,60	130,40	1,32	291,65	404,62	115,90	6,60

День: шестой

Неделя: вторая

3 C	П	Macca	Пище	вые вещества	г (г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.)		Минер	оальные в	ещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ская	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшенная	270	9,3	14,31	16,8	460,2	0,21		6,75	0,16	5,5	176,89	60,8	3,4
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: 550 17,5 28,81 75,14 869,9 0,31 1,3 70,07 10,01 240,15 3	59,39 94,69	5,9
---	-------------	-----

День: седьмой

Неделя: вторая

No norrowsymus	Пачал почина почина почина бата та	Macca	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.)		Минер	ральные в	вещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ская	B1	C	A	E	Ca	P	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

No november	Приём ниши написиорания б нада	Macca	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витам	ины (мг.)		Минер	ральные в	вещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ская	B1	C	A	E	Ca	P	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

		Macca	Пище	вые вещества	г (г.)	Энергетиче ская		Витам	ины (мг.))	Минер	альные в	вещества	(мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	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	i	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

No nomenavani	Приём ниши науманарамиа блюда	Macca	Пищевые вещества (г.)		Энергетиче	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ская	B1	C	A	E	Ca	P	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 пенности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

	ценности (к СанПиН 2.3/2.	.4.3390-2	0)		
Основны Дни по меню	Основны Пищевые вещества (г)				
	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 –	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 –	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50	