

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-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	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	110,52	687,78	4,45	14,68	74,3	4,68	114,79	224,9	63,6	7,38

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	<i>Фрукты в ассортименте</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:		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	Mg	Fe
401	Оладьи	150	10,61	11,22	52,15	404,07		2,52			47,67	3,86	71,1	3,54
	с повидлом	50	0	0	32,5	130	0,33	0,3			0,7	0,55	0,9	3,6
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	<i>Фрукты в ассортименте</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	14,31	13	126,71	738,77	0,93	19,42	0	0,82	92,72	58,56	98,5	10,86

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	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	<i>Фрукты в ассортименте</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:		640	20,5	21,58	84,66	622,7	0,13	16,85	145	10,67	438,95	284,4	40,69	4,83

	0,40	20,3	21,38	84,00	022,7	0,13	10,83	143	10,07	438,73	284,4	40,07	4,83
--	------	------	-------	-------	-------	------	-------	-----	-------	--------	-------	-------	------

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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	270	9,30	14,31	16,80	460,20	0,21		6,75	0,16	5,50	176,89	60,80	3,40
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:		550,00	17,50	28,81	75,14	869,90	0,31	1,30	70,07	10,01	240,15	359,39	94,69	5,90

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
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,51	386,2	0,14	5	130,4	0,14	238,1	308,07	79,4	1,64
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:		620	23,7	35,35	53,37	632,9	0,78	21,6	130	1,32	291,65	404,6	115,9	6,6

День: седьмой

Неделя: вторая

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	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	305,7	120	4,48

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	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	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	21,57	22,01	73,47	580,64	0,24	2,41	30,2	62,29	75,73	190,3	50,99	5,16

День **девятый**
неделя **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
-------------	--------------------------------	------------------	-----------------------	--	--	-------------------------	----------------	--	--	--	----------------------------	--	--	--

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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	145	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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженых	250	7	9,6	144,4	665,1	0,1	19,16	75		49	95	36,2	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6			11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	7,5	10,02	161,2	740,7	0,12	30,76	75	0,2	76,1	108,8	46,6	4,83

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

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

Дни по меню				(ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,31	13	126,7	738,8
2 день	11,3	14,03	81,21	501,58
3 день	13,6	12,26	119,98	698,83
4 день	20,5	21,58	84,66	622,7
5 день	17,5	28,81	75,14	869,9
6 день	23,7	35,35	53,37	632,9
7 день	19,02	21,61	125,7	771,26
8 день	21,57	22,01	73,47	580,64
9 день	20,3	21,38	79,76	599,2
10 день	7,5	10,02	161,2	740,7
Итого за весь период:	169,3	200,05	981,19	6756,51
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	16,93	20,005	98,119	675,651
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