

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
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
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:		570	11,42	11,92	111,21	643,47	0,34	45,41	57,8	0,43	126,17	42,71	94,7	7,82

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	80	3,74	1,26	21,4	112	0,1	-	-	0,96	24,52	113,06	26,66	3,3
	Шоколад	20	1,4	6,8	10	110								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	22,84	50,18	62	797,7	0,6	11,22	0	5,33	76,62	323,2	34,06	6,73

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	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 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	Фрукты (яблоки)	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	11,23	15,38	98,66	573,1	0,675	19	68,5	0,83	208,85	252,4	73	4,78

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	250	7,00	9,60	144,40	665,10	0,10	19,16	75,00		49,00	95,00	36,20	2,60
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:		550	7,50	10,02	161,20	740,70	0,12	30,76	75,00	0,20	76,10	108,80	46,60	4,83

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	270	9,3	14,31	16,8	460,2	0,21		6,75	0,16	5,5	176,89	60,8	3,4
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	40	1,86	0,63	10,4	56	0,02			0,52	12,2	56,6	13,2	1,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		565	17,77	20,5	57,78	714,1	0,81	2,91	63,3	1,31	233,15	381,3	95,5	5,93

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	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
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 пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,4	56	0,02			0,52	12,2	56,6	13,2	1,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	21,24	30,79	67,95	633,94	0,39	2,8	0	2,72	59	230,2	56,3	4,79

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**

		Масса	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая	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
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
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:		570	11,39	11,92	108,31	642,57	0,34	44,21	57,8	0,42	122,37	41,21	93,8	7,51

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	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Дни по меню		

	Б	Ж	У	
1 день	11,42	11,92	111,21	643,47
2 день	14,33	17,03	82,04	548,27
3 день	22,84	50,18	62	797,7
4 день	11,23	15,38	98,66	573,1
5 день	7,5	10,02	161,2	740,7
6 день	17,77	20,5	57,78	714,1
7 день	21,24	30,79	67,95	633,94
8 день	14,21	16,91	80,64	538,37
9 день	11,39	11,92	108,31	642,57
10 день	14,45	18,18	98,6	625,74
Итого за весь период:	146,38	202,83	928,39	6457,96
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	14,638	20,283	92,839	645,796
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