

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Гимназия № 1 им. В.Я. Шишкова»

Н.В. Романова

«18» *август* 2022 года.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «СОШ № 3»

В.Ф. Дядюшко

«18» *август* 2022 года.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «СОШ № 6»

А.Н. Некрасов

«18» *август* 2022 года.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ № 2 им. В.С. Попова города Бежецка Тверской области

Ю.Ю. Пиракова

«18» *август* 2022 года.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ № 4

Н.В. Ямщикова

«18» *август* 2022 года.

Основное 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. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник
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	Мg	Fe
б/н	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	4,86	6,8	25,04	80,72	0,064	0,52	13,36	-	10,96	115,6	24,72	0,48
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:													
б/н	батон нарезной	40,0	3,0	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
16	колбаса полукопченая	20,0	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04	-	-	1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
б/н	Вафли	40,0	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,69	66,6	46,1	8,0	0,5
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	18,48	27,02	92,18	590,32	0,6	1,82	76,16	2,93	225,16	361,7	76,42	3,86

День: вторник
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	Мg	Fe
403	Оладьи с повидлом	150/50	10,7	11,23	38,44	250,0	0,01	1,61	-	-	110,18	-	47,77	2,3
377	Чай с сахаром и Шоколад «Аленка»	180/5	0,12	0,02	13,68	46,80	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	Яблоко свежее	15,0	1,05	5,1	7,5	82,5	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Соль йодированная	100-120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47,0/56,4	0,03/0,036	10,0/12	-	0,20/0,24	16,0/19,2	11,0/13,2	9,0/10,8	2,20/2,64
	ИТОГО:	500-520	12,39/12,47	16,75/16,83	88,92/90,88	501,30/510,70	0,04/0,046	14,31/16,31	-	0,21/0,25	144,16/147,36	17,66/19,86	61,03/62,83	5,12/5,54

День: среда
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 с мясом птицы	200	12,3	9,8	16,58	283	0,38	6,76		0,4	28,69	180,22	42,84	3,02
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,30	20	0,48	125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	5,2	56	0,04				12,2	56,4	13,2	1,6
б/н	Йогурт	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,75	16,26	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			20,49	15,75	52,68	538,5	0,49	9,9	46,45	0,88	292,02	424,37	86,3	4,87

День: четверг
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	Пудинг творожно-рисовый с	120/30	16,16 /0,08	11,28	24,24 /10,2	274,88/45,0	0,04/0,01	0,320/0,08	86,6	0,56	153,4/2,0	256,3/1,3	28,2/1,5	0,96/0,17
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутиерброд:													
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
16	сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
338	Яблоко свежее	100-120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47,0/56,4	0,03/0,036	10,0/12	-	0,20/0,24	16,0/19,2	11,0/13,2	9,0/10,8	2,20/2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			22,87	20,59	69,01	576,48	0,39	12,11	145,6	1,28	326,8	375,6	56,25	4,04
		520	22,95	20,67	70,97	585,88	0,45	14,11	1,32	330,0	377,8	58,05	4,48	

День: пятница
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
309	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150	3,10	4,20	20,70	142,30	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
294	Тефтели мясные	90 /50/40/	12,7	9,29	12,17	183,72	0,04	3,87	32,87	3,29	62,33	-	47,59	1,09
378	Чай с лимоном и	180/5	0,12	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
418	Бантик из	50,0	3,05	2,9	22,93	127,9	0,034	-	-	-	6,0	27,3	4,17	0,35
б/н	Хлеб ржаной	25	1,16	0,41	6,5	35,0	0,03	-	-	0,3	7,6	35,3	8,3	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			500,00	20,13	16,82	77,50	540,92	0,10	6,70	32,87	3,59	20,13	16,82	77,50

День: понедельник

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 вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	220	6,51	3,96	47,08	250,80	0,07	1,06	16,28	0,13	141,06	169,84	40,13	0,44
382	Какао с молоком	200	6,56	1,33	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40	-	133,22	124,56	25,56	2,00
	Бутерброд:													
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
16	Колбаса	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04			1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	19,16	21,49	103,9 5	685,47	0,51	2,39	69,48	2,24	336,38	395,7	86,59	3,61

День: вторник

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
396	Блины со сгущенкой	150	10,89	8,1	60,64	359,12	3,17	1,53	25,6	-	196,24	214	49,24	1,6
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд :													
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
16	сыр	15	3,48	4,43	-	54,0	0,01	0,11	39,0	0,08	13,20	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	5,0	4,04	3,62	0,06	33,0	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
338	Яблоко свежее	100-120	0,4 / 0,48	0,4 / 0,48	9,8 / 11,76	47,0 / 56,4	0,03 / 0,036	10,0 / 12,0	-	0,20 / 0,24	16,0 / 19,2	11,0 / 13,2	9,0 / 10,8	2,20 / 2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500,00	21,16	17,41	95,21	615,72	3,51	13,24	84,60	0,72	248,84	332,00	75,79	4,68
		520,00	21,24	17,49	97,17	625,12	3,52	15,24	84,60	0,76	252,04	334,20	77,59	5,12

День: среда
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	Макаронны отварные с сыром	150/20	10,15	11,9	25,6	250,8	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	11,0	0,13
	Бутерброд													
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
16	Колбаса полукопченая	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04			1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
338	Яблоко свежее	100-120	0,4 / 0,48	0,4 / 0,48	9,8 / 11,76	47,0/56,4	0,03 / 0,036	10,0 / 12,0	-	0,20 / 0,24	16,0 / 19,2	11,0 / 13,2	9,0 / 10,8	2,20 / 2,64
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500-520	18,97 / 19,05	23,82 / 23,9	66,92 / 68,88	568,8/578,2	0,47 / 0,47	11,47 / 13,47	106,4 / 106,4	2,41 / 2,45	375,28 / 378,48	319,1 / 321,3	53,14 / 54,94	4,0 / 4,44

День: четверг
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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 с мясом птицы	200,0	12,3	9,8	16,58	283	0,38	6,76		0,4	28,69	180,22	42,84	3,02
378	Чай с лимоном и	180/5	0,12	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
429	Булочка сладкая	85	6,24	4,9	38,24	222,40	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500,00	20,06	15,19	77,82	599,40	0,42	9,59	0,00	0,77	52,09	227,02	55,24	4,62

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
294	Котлеты рубленые из птицы	75,0	13,08	12,57	12,21	214,5	0,06	0,68	37,1		44,84	46,82	16,65	2,72
б/н	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,4	5,2	28,0	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8
377	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,28	33,12	-	1,44	-		13,78	3,96	2,16	0,3
338	Яблоко свежее	100-120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47,0/56,4	0,03/0,036	10,0/12,0	-	0,20/0,24	16,0/19,2	11,0/13,2	9,0/10,8	2,20/2,64
б/н	Зефир	30	0,36	0,06	35,91	146,7	0,03	4,5	-	0,04	11,25	5,4	2,7	0,63
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		555,00	17,90	18,25	91,84	606,57	0,28	34,78	37,10	0,66	128,95	181,97	64,86	7,66
		575,00	17,98	18,33	93,80	615,97	0,29	36,78	37,10	0,70	132,15	184,17	66,66	8,10

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	18,48	27,02	92,18	590,32
2 день	12,39	16,75	88,92	501,3
3 день	20,49	15,75	52,68	538,5
4 день	22,87	20,59	69,01	576,48
5 день	20,13	16,82	77,5	540,92
6 день	19,16	21,49	103,95	685,47
7 день	21,16	17,41	95,21	615,72
8 день	18,97	23,82	66,92	568,8
9 день	20,06	15,19	77,82	599,4
10 день	17,9	18,25	91,84	606,57
Итого за весь период:	191,61	193,09	816,03	5 823,48
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	19,16	19,31	81,60	582,35
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