



## **Примерное меню завтраков для учащихся 5-11-х классов** (из семей находящихся в трудной жизненной ситуации) обучающихся в общеобразовательных учреждениях

### **Основание:**

- 1. 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 5-11-х классов. Вариант № 1)**
- 2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

**Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

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	Mg	Fe
173	Каша гречневая молочная	220	9.33	4.18	48.62	270.60	0.15	1.06	60.28	0.85	158.81	243.43	48.76	2.55
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0,01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>475</b>	<b>15.21</b>	<b>16.72</b>	<b>79,17</b>	<b>536,40</b>	<b>0.46</b>	<b>1.20</b>	<b>139.28</b>	<b>1.43</b>	<b>311.21</b>	<b>350.33</b>	<b>65.31</b>	<b>3.79</b>

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	Mg	Fe
243	Сосиски отварные	60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макаронны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90,00	14.00	0.13
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>480</b>	<b>18.63</b>	<b>34.61</b>	<b>59.82</b>	<b>628.54</b>	<b>0.28</b>	<b>1.30</b>	<b>60.00</b>	<b>2.05</b>	<b>168.57</b>	<b>296.60</b>	<b>66.34</b>	<b>4.49</b>

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
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.80	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>23.57</b>	<b>30.63</b>	<b>71.56</b>	<b>654.50</b>	<b>0.40</b>	<b>25.52</b>	<b>53.80</b>	<b>69.03</b>	<b>127.66</b>	<b>214.41</b>	<b>67.80</b>	<b>5.73</b>

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
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6.51	4.36	47.10	250.80	0.07	1.06	16.28	0.13	141.10	169.88	40.11	0.44
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>460</b>	<b>15.25</b>	<b>13.55</b>	<b>84.93</b>	<b>504.91</b>	<b>0.19</b>	<b>2.39</b>	<b>80.68</b>	<b>0.78</b>	<b>290.63</b>	<b>361.04</b>	<b>80.67</b>	<b>4.50</b>

День: пятница  
Неделя: первая

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

рецептуры	блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	35.16/ 1.44	24.16/ 1.70	34.00/ 11.10	493.60/ 65.60	0.08/ 0.02	0.52/ 0.20	144.40/ 9.40	1.00/ 0.04	255.64/ 73.00	427.2/ 43.80	47.16/ 6.80	1.64/ 0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.0	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>460</b>	<b>39.00</b>	<b>33.97</b>	<b>75.65</b>	<b>771.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.75</b>	<b>193.80</b>	<b>1.54</b>	<b>349.04</b>	<b>502.90</b>	<b>65.26</b>	<b>2.49</b>

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
173	Каша пшённая молочная	220	9.33	4.18	48.62	270.60	0.15	1.06	60.28	0.85	158.81	243.43	48.76	2.55
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>475</b>	<b>15.27</b>	<b>16.72</b>	<b>79.47</b>	<b>528.40</b>	<b>0.19</b>	<b>4.00</b>	<b>139.28</b>	<b>1.44</b>	<b>314.31</b>	<b>351.93</b>	<b>66.31</b>	<b>3.59</b>

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
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.4	0.08	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.23
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>22.27</b>	<b>25.11</b>	<b>71.94</b>	<b>588.51</b>	<b>0.20</b>	<b>1.55</b>	<b>179.60</b>	<b>1.72</b>	<b>444.73</b>	<b>393.24</b>	<b>60.88</b>	<b>5.29</b>

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
173	Каша овсяная молочная	220	9.77	6.80	44.04	277.20	0.23	1.06	16.28	0.68	171.88	288.05	78.16	2.28
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>475</b>	<b>15.65</b>	<b>19.34</b>	<b>74.59</b>	<b>543.00</b>	<b>0.27</b>	<b>1.20</b>	<b>95.28</b>	<b>1.26</b>	<b>324.28</b>	<b>394.95</b>	<b>94.71</b>	<b>3.24</b>

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

222	Пудинг творожный с изюмом	200	30.52	21.56	48.44	511.44	0.05	0.44	33.27	0.27	262.44	96.77	48.36	2.12
6/н	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.60	0.02	0.20	9.40	0.04	73.00	43.80	6.80	0.04
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>460</b>	<b>37.31</b>	<b>33.79</b>	<b>87.32</b>	<b>806.64</b>	<b>0.17</b>	<b>1.94</b>	<b>102.67</b>	<b>0.96</b>	<b>477.42</b>	<b>297.17</b>	<b>84.16</b>	<b>4.35</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.80	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>31.02</b>	<b>39.03</b>	<b>96.40</b>	<b>858.95</b>	<b>0.49</b>	<b>3.75</b>	<b>70.70</b>	<b>69.66</b>	<b>119.99</b>	<b>325.80</b>	<b>170.13</b>	<b>11.30</b>

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**  
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
---------------------	----------------------	--------------------------------

Дни по меню	Б	Ж	У	
1 день	15,21	16,72	79,17	536,40
2 день	18,63	34,61	59,82	628,54
3 день	23,57	30,63	71,56	654,50
4 день	15,25	13,55	84,93	504,91
5 день	39,00	33,97	75,65	771,00
6 день	15,27	16,72	79,47	528,40
7 день	22,27	25,11	71,94	588,51
8 день	15,65	19,34	75,59	543,00
9 день	37,31	33,79	87,32	806,64
10 день	31,02	39,03	96,40	858,95
<b>Итого за весь период:</b>	<b>233,18</b>	<b>263,47</b>	<b>781,85</b>	<b>6420,85</b>
<b>Итого в среднем за 1 день (прием пищи):</b>	<b>23,32</b>	<b>26,35</b>	<b>78,19</b>	<b>642,09</b>
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

**Ведомость контроля за рационом питания завтрак с 5-11 класс в граммах (нетто)**

(в соответствии с Методических рекомендаций МР 2.4. 0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1  
и СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8)





Чай	0.08-0.1	0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	0.3	+0.2
Какао - порошок	0.24-0.3				4			4				0.8	+0.5
Кофейный напиток	0.4-0.5		5							5		1	+0.5
Дрожжи хлебопекарные	0.2-0.25											0	
Крахмал	0.6-0.75											0	
Соль пищевая поваренная	0.6-0.75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	+0.25
Специи	0.4-0.5											0	
Сухари панировочные				10		8				8	8	3.2	
Колбасные изделия			60									6	
Молоко сгущенное						20				20		4	

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77

Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Приложение 4  
к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Таблица 1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений  
в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

**Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10%
Итого	60-70%