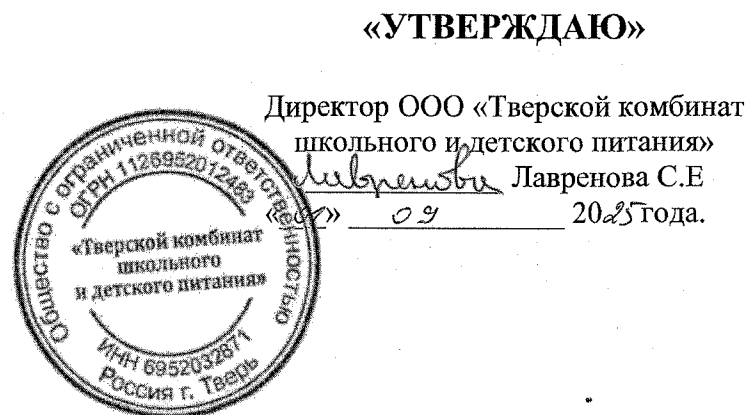




Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11х классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Возрастная категория: 12-17

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 27.06.2020 № 35.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред.

Неделя понедельник

№ рецептур	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	250	10,5	4,75	55,25	307,5	0,09	1,4	-		182	288,75	118	3,25
382	Какао с молоком	200	6,56	4,25	21,75	118,6	0,06	1,2	24,4		133,2	124,55	25,4	2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,2
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		605	23,27	21,92	102,35	678,9	0,49	11,31	103,4	0,77	472,5	528,4	167,55	8,13

Неделя вторник

№ рецептур	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 со сгущенным молоком	230	29,41	22,25	56,35	543,38	0,08	0,52	144,4	1	255,64	427,24	47,16	1,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
б/н	Батон нарезной	1	0	0	0	0	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		581	30,14	22,87	86,25	675,88	0,14	10,55	144,4	1,59	289,64	467,14	67,46	4,45

Неделя среда

№ рецептур	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 с сыром	230	15,56	18,31	39,23	384,56	0,15	0,35	432,76	-	386,2	301,03	21,52	3,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,03	1,3	20	-	125,78	90	14	0,12
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
14	Масло сливочное	10	пищевые вещества	0,00	0,00	Энергетич еская ценно сть								
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		600	21,38	22,23	80,41	617,96	0,57	11,65	452,76	1,13	548,68	491,73	69,42	8,03

Неделя четверг

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Рис отварной	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	-	-	1,28	2,09	93,46	25,05	0,82
278	Тефтели (из птицы) с соусом	100	12,7	9,29	12,17	183,72	0,04	3,83	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
б/н	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Пряник	40	Б	Ж	У	0,00	0,03			6,4	0,44	2,52	0,92	1,76
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	12,77	9,31	27,17	243,72	0,15	3,86	32,87	11,36	82,86	124,88	84,86	4,28

Неделя пятница

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеница	250	9,82	12,57	61,7	400	0,08	1,2	18,5	0,15	161,46	193,05	45,59	0,51
382	Какао с молоком	200	6,56	4,25	21,75	118,6	0,05	1,33	24,4	-	133,32	124,67	25,56	2
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		580	16,78	17,12	93,75	565,6	0,18	7,53	42,9	0,94	320,68	359,82	93,05	5,14

Неделя понедельник

№ рецептур ы	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
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом сливочным)	250	7,5	13,56	53,69	367,5	0,08	1,2	18,5	0,15	161,46	193,05	45,59	0,51
382	Какао с молоком	200	6,56	4,25	21,75	118,6	0,05	1,33	24,4	-	133,32	124,67	25,56	2
15	Сыр	15	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,11	39	0,08	13,2	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	Б	Ж	У	0,00	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		595	14.46	18.21	85.24	533.1	0.19	7.64	81.9	1.02	333.88	434.82	98.3	5.29

Неделя Вторник

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг творожный с повидлом или джемом	230	23,69	20,01	40,94	439,87	0,05/	0,44/ 0,32	33,27/ 120	0,26/ 0,06	262,44/ 24,04	96,77/ 1,9	48,36/ 0,6	2,12/ 0,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	25,80	18,68	84,52	620,05	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	Б	Ж	У	0,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	49,49	38,69	125,46	1059,92	0,06	12,83	0	0,6	37,1	41,5	21,3	2,89

Неделя среда

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	230	15,56	18,31	39,23	384,56	0,09	-	-	1,48	9,29	51,88	32,38	1,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	20,00		125,60	90,00	14,00	0,00
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Пряник	40	Б	Ж	У	0,00	2,12	-	-	6,4	0	95,4	12	0,96
338	Фрукты в ассортименте	100	Б	Ж	У	0,00	0,02	5	-	0,4	19	16	12	2,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		600	15,56	18,31	39,23	384,56	2,261	6,2	20	8,67	160,79	279,38	80,28	5,301

Неделя четверг

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленые из птицы	100	10,05	11,34	14,65	285,5	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,32	-	-	0,93	29,47	260,58	169,93	8,54
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	0,03	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	21,64	19,48	81,37	672,5	0,52	3,64	30,26	62,88	104,36	358,71	202,21	12,49

Неделя пятница

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Оладьи с повидлом	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
382	Какао с молоком	200	6,56	4,25	21,75	118,60	0,05	1,20	21,96		119,90	112,20	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	Б	Ж	У	0,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	6,56	4,25	21,75	118,6	0,28	12,01	52,22	62,15	196,59	221,3	61,88	7,59