

Примерное 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. 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.

Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

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	Mg	Fe
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.30	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
338	Яблоко свежее (1 шт.)	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		527-577	14.99	28.78	65.73	584.55	0.50	12.55	28.00	1.89	62.74	175.73	54.18	5.07

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
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	225.77	16.14	2.64
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0.81	0.93	1.50	17.75	0.02	2.73	4.76	0.06	6.67	16.46	5.66	0.20
379	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	90.54	0.03	1.17	18.00	-	113.20	81.00	12.60	0.11
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
16	Колбаса полу копчёная	15	2.27	6.02	0.04	63.50	0.04	-	-	0.09	3.90	30.30	3.75	0.33
б/н	Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем	115-125 (1 шт.)	3.22	2.87	14.95	98.90	0.03	1.84	26.45	-	125.35	97.75	16.26	0.12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		522-532	25.25	42.74	45.28	669.54	0.29	6.00	401.78	0.77	554.25	516.98	69.40	5.40

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	Мg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
15	Сыр	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Груша свежая(1 шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		572-622	25.06	30.54	74.58	674.45	0.37	26.63	97.26	62.70	263.13	281.75	77.04	7.51

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	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом сливочным)	200	5.92	5.78	42.82	247.83	0.06	0.96	14.80	0.12	129.17	154.44	36.47	0.41
382	Какао с молоком	180	5.90	1.21	23.40	112.59	0.05	1.20	21.96	-	119.99	112.10	23.00	1.80
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
16	Ветчина	30	6.78	6.27	--	84.00	-	-	0.78	-	3.60	80.40	10.50	-
б/н	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		467	21.18	22.62	85.66	623.20	0.19	2.16	79.94	1.00	293.24	430.04	87.97	4.41

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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	26.37/ 0.72	18.12/ 0.85	25.50/ 5.55	370.20/ 32.80	0.06/ 0.01	0.39/ 0.10	108.30/ 4.70	0.75/ 0.02	191.73/ 36.50	320.43/ 21.90	35.37/ 3.40	1.23/ 0.02
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
15	Сыр	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		492-542	33.40	29.73	70.04	682.80	0.14	13.15	180.00	1.53	397.59	460.49	65.08	4.39

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
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
278	Тефтели (из птицы)	90 (70/20)	12.70	9.29	12.17	183.72	0.04	3.87	32.87	3.29	62.33	-	47.59	1.09
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
338	Груша свежая	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		557-607	19.18	20.99	87.84	619.22	0.13	16.42	60.87	4.25	101.06	104.11	84.99	4.61

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	Мg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
382	Какао с молоком	180	5.90	1.21	23.40	112.59	0.05	1.20	21.96	-	119.99	112.10	23.00	1.80
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
б/н	Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем	115-125 (1 шт.)	3.22	2.87	14.95	98.90	0.03	1.84	26.45	-	125.35	97.75	16.26	0.12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		572-582	30.02	38.39	81.07	778.85	0.32	3.24	180.09	1.82	545.82	552.82	84.55	5.99

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	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом сливочным)	200	8.48	5.98	44.24	265.83	0.14	0.96	54.80	0.77	145.27	221.30	44.34	2.33
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
16	Ветчина	30	6.78	6.27	-	84.00	-	-	0.78	-	3.60	80.40	10.50	-
б/н	Сушки	15	1.65	0.30	10.80	52.50	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		562-612	19.74	18.78	94.53	628.13	0.19	8.51	83.58	1.65	189.23	349.86	78.90	5.42

День: четвертый

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	Мg	Fe
222	Пудинг творожный с изюмом и молоком сгущенным	150/ 10	22.89/ 0.72	16.17/ 0.85	36.33/ 5.55	383.58/ 32.80	0.04/ 0.01	0.33/ 0.10	24.95/ 4.70	0.20/ 0.02	196.83/ 36.50	72.58/ 21.90	36.27/ 3.40	1.59/ 0.02
379	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	90.54	0.03	1.17	18.00	-	113.20	81.00	12.60	0.11
б/н	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
15	Сыр	10	2.32	2.95	-	36.00	0.01	0.07	26.00	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
16	Колбаса полу копчёная	15	4.52	8.02	0.06	84.66	0.06	-	-	0.12	5.20	40.40	5.00	-
б/н	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.02
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		415	35.82	34.68	75.65	760.16	0.23	1.67	88.05	1.19	478.53	346.88	78.77	3.70

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	Мg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57
377	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.01	13.68	46.80	-	2.55	-	0.01	12.78	3.96	2.16	0.32
б/н	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	7	0.06	5.08	0.09	46.20	-	-	28.00	0.08	1.68	2.10	-	0.14
16	Сыр	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		572-622	30.68	35.56	92.34	813.95	0.45	13.47	97.26	62.93	239.17	394.09	182.12	10.97

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,99	28,78	65,73	584,55
2 день	25,25	42,74	45,28	669,54
3 день	25,06	30,54	74,58	674,45
4 день	21,18	22,62	85,66	623,20
5 день	33,40	29,73	70,04	682,80
6 день	19,18	20,99	87,84	619,22
7 день	30,02	38,39	81,07	778,85
8 день	19,74	18,78	94,53	628,13
9 день	35,82	34,68	75,65	760,16
10 день	30,68	35,56	92,34	813,95
Итого за весь период:	255,32	302,81	772,72	6834,85
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	25,53	30,28	77,27	683,48
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 1 - 4 класс в граммах (нетто)

(в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами от 27 октября 2020г №32.

Приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1)

наименование группы продуктов	завтрак 20-25% от нормы (гр.)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										в среднем за дней	отклонение от нормы в % (+/-)	
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
Хлеб ржаной (отрубной)	16-20		30		30			30		30		12	-4,00	
Хлеб пшеничный	30-37.5	30		46		30	39		30		46	22,10	-7,90	
Мука пшеничная	3-3.75						6,5					0,65	-2,35	
Крупы, бобовые	9-11.25				44	9	54		50	12	69	23,80	+12,55	
Макаронные изделия	3-3.75	52,5						52,5				10,50	+6,75	
Картофель	37.4-46.75			129								12,90	-24,50	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, в т.ч. зелень, г.	56-70											0		
												0		
													0	
		25					24						4,9	-51,1
Фрукты свежие	37-46.25	105		105		105	105		105		105	63,00	+16,75	
Сухофрукты	3-3.75									7		0,7	-2,3	
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	40-50											0		
												0		
Мясо 1-й категории	14-17.5											0		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	3-3.75											0		
Птицы (цыплята - бройлерные потрошёные - 1 кат)	7-8.75											0		
				70			45				70	18,5	+9,75	
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	1.6-14.5											0		
												0		
Молоко 2,5%; 3,5%	60-75		132	47,4	190		14	90	100	90	23,4	68,68		
Колбасные изделия	2.94-3.68	60	16	15	30			60	30	15		22,60	+18,92	
Кисломолочная пищевая	30-37,5		125					125				25	-5,00	

продукция													
Творог (не более 9% м.д. ж.)	10-12.5					138				114		25,20	+12,70
Сыр	2-2.5			15		15		25		10	15	8	+5,50
Сметана (не более 15% м.д.ж.)	2-2.5					6	5			6		1,7	+0,30
Масло сливочное	6-7.5	12	12	12	10	7	12	12	10	6	14	10,7	+3,20
Масло растительное	3-3.75			5		6	6,5				5	2,25	-0,75
Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр	8-10.0		112			6				6		12,4	+2,40
Сахар	6-7.5	14	15	14	20	19	14	15	20	20	14	16,5	+9,00
Кондитерские изделия	2-2.5				20				15	20		5,50	+3,00
Чай	0.08-0.1	0.5		0.5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,03	
Какао - порошок	0.24-0.3				3,6			3,6				0,72	+0,42
Кофейный напиток	0.4-0.5		4							4		0,8	+0,30
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				9		6				6	9	3,00	
молоко сгущенное						10				10		2,00	

Таблица 2

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
	7-11 лет	12лет и старше
Хлеб ржаной	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	187	187
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
Фрукты свежие	185	185
Сухофрукты	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
Мясо 1- й категории	70	78
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40

Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)	35	53
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
Молоко	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180
Творог (массовая доля жира не более 5%-9%)	50	60
Сыр	10	15
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо, шт	1 шт.	1 шт.
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30	35
Кондитерские изделия	10	15
Чай	1	2
Какао - порошок	1	1,2
Кофейный напиток	2	2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
Крахмал	3	4
Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Специи	2	2
--------	---	---

Приложение 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Белки (г/сут)	77	90
Жиры (г/сут)	79	92
Углеводы (г/сут)	335	383
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	1,4	1,6
Витамин С (мг/сут)	60	70
Витамин А (рет. Экв/сут)	700	900
Витамин Д (мкг/сут)	10	10
Кальций (мг/сут)	1100	1200
Фосфор (мг/сут)	1100	1200
Магний (мг/сут)	250	300
Железо (мг/сут)	12	18

Калий (мг/сут)	1100	1200
Йод (мг/сут)	0,1	0,1
Селен (мг/сут)	0,03	0,05
Фтор (мг/сут)	3,00	4,00

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	10-15%
Итого	60-75%