

# 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	Mg	Fe		
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6		
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8		
	Бутерброд:															
б/н	батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
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	30,0	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:		510	18,08	27,2	79,29	632,36	0,51	1,85	67,46	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57		

День:

вторник



№ 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 /0,12	11,23	68,44 19,5	418,0 75,0	0,01	1,61 0,15	-	-	110,18 4,2	-	47,77 2,0	2,3 0,3		
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32		
б/н	Шоколад «Аленка»	15,0	1,05	5,1	7,5	82,5										
338	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			12,39	16,75	118,92	649,8	0,04	14,31	-	0,21	144,16	17,66	61,03	5,12		

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		
12	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250,0	14,75	11,35	22,32	244,8	0,1	8,8	2,6	0,4	40,0	5,07	50,8	4,9		
379	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,0	-	113,2	81,0	12,6	0,11		
б/н	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	5,2	56,0	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
б/н	Зефир	30,0	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:			19,76	10,62	77,72	503,24	0,2	14,47	20,6	0,92	176,65	147,87	79,3	7,24		

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		



223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	20,2/0,08	14,1	30,3/10,2	343,6/45,0	0,05/0,01	0,40/0,08	108,3	0,7	191,7/2,0	320,4/35,3	35,3/1,5	1,2/0,12
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	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
15	свир	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	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	26,55	23,41	72,17	634,18	0,4	12,03	167,3	1,42	364,58	439,26	63,11	7,45

День: пятница  
Неделя: первая

150№ 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 с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	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	
377	Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
418	Бантик из слоеного теста	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	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25	-	-	0,3	5,75	21,75	8,3	0,3	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		500	23,3	18,03	83,63	584,57	0,38	6,7	32,87	4,57	94,34	90,62	83,58	3,22	



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)	200	5,93	4,2	42,8	233,8	0,06	0,96	14,8	0,12	128,24	154,4	36,48	0,4		
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	16,2	81,4	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8		
	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	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или	100	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:			530	17,48	14,64	84,4	532,6	0,48	12,16	36,76	1,91	276,24	344,0	83,38	5,17	

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	
35	Плов с курицей,	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38	2,74	
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3	
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,4	5,2	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8	
	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	
15	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	
б/н	Вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,4	0,26	25,0	17,4	3,0	0,2	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:			515	36,57	37,43	79,39	796,91	0,41	2,81	133,4	0,78	116,46	373,09	79,69	3,82

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		
204	Макароны отварные с сыром	150/20	10,16	12,5	25,6	256,6	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	11,0	0,13		
	Бутерброд															
Б/н	Битон 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	Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		500	18,66	24,15	60,73	548,94	0,47	11,47	106,4	2,41	375,28	319,1	53,14	4,0		

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		
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,98	28,02	2,7	319,15	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64		
377	Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	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		
418	Штолник с яблоком	85	5,56	10,0	36,0	247,8	0,05	-	-	28,7	10,2	46,4	7,1	0,6		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		500	21,06	38,51	55,68	636,25	0,2	3,09	324,57	29,07	323,25	308,97	35,64	4,84		



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		
234	Котлета рыбная	75,0	9,7	7,5	11,82	111,60	-	0,5	6,99	3,65	53,9	128,9	31,1	1,1		
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-		13,78	3,96	2,16	0,3		
338	Фрукты(Яблоко,или киви,	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		535	14,66	13,19	56,16	363,63	0,2	34,6	6,99	4,07	131,91	235,85	72,71	4,24		

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

Основные показатели		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Дни по меню	Б	Ж	У		
1 день	18,08	27,2	79,29	632,36	
2 день	12,39	16,75	118,92	649,8	
3 день	19,76	10,62	77,72	503,24	
4 день	26,55	23,41	72,17	634,18	
5 день	23,3	18,03	83,63	584,57	
6 день	17,48	14,64	84,4	532,6	
7 день	36,57	37,43	79,39	796,91	
8 день	18,66	24,15	60,73	548,94	
9 день	21,06	38,51	55,68	636,25	

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей  
( завтрак в граммах (нетто) г. Тверь на 1 ребенка в день**

*Приложение №1.2. к заданию на оказание услуг*

<b>10 день</b>	<b>14,66</b>	<b>13,19</b>	<b>56,16</b>	<b>363,63</b>
<b>Итого за весь период:</b>	<b>208,51</b>	<b>223,93</b>	<b>768,09</b>	<b>5882,48</b>
<b>Итого в среднем за 1 день (прием пищи):</b>	<b>20,85</b>	<b>22,39</b>	<b>76,8</b>	<b>588,24</b>
<b>Завтрак – 20-25% от нормы</b>	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