

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МОУ СОШ № 7



А.Б. Корнилова

2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «АУТСОРСИНГ»

Лавренова С.Е.

« _____ » _____ 2023

Основное меню завтраков для обучающихся с 1-4 классы вариант 1

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.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Стоимость: 62,99

Возрастная категория: 7-11 лет

День: первый

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	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4	0,34			1,59	12,1	66,5	14,9	0,77
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	19,59	29,65	87,12	691,73	0,53	2	71,66	2,11	199,1	394	82,5	3,72

День: второй

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
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
			0,25		35,8	144,2	0,03	1,2		0,02	124,1	1,68	65,6	1,65
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	12,64	16,75	150,22	794	0,06	15,51	0	0,23	268,26	19,34	126,5	6,77

День: третий

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 Свинина	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	7,7	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3		0,2						
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	19,61	36,63	52,12	619,94	0,33	20,45	3,5	0,61	62,58	220,86	71,28	5,97

День: четвертый

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 творожная с повидлом или джемом 200/30	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
			0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	19,55	13,32	97,28	589,8	0,63	14,36	0,9	93,05	206,98	53,86	250,6	3,74

День: пятый

Неделя: первая

Понедельник первый

№ 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
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,54	168,45	0,06			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	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	185	0,12	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		555	20,14	14,7	65,49	468,47	0,17	16,42	32,87	4,83	107,37	94,53	89,87	5,97

День: шестой

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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44
327		30	0,1	1,3	3,9	30,4	0,002	0,09			4,4	3,1	3,4	0,19
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,3	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11,8	9,68	90,16	511,9	0,187	16,49	72,96	0,3	174,34	191,4	58,86	6,73

День: седьмой

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

№ 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
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	10,2	30,3		2,83		0,01	15,3	0,44	2,4	0,35
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3		0,2						
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03		19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	15,84	18,21	77,34	544,2	0,11	3,04	41,25	1,14	69,27	175,89	40,19	1,88

День: восьмой

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
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22	2,43	338,2	0,09	0,23	291,6		260,6	194,2	14,5	2,3
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,95	83,26	0,03	2,8	20		125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,03	-	-	0,36	9,15	42,3	9,9	1,2
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	17,5	28,79	31,98	510,46	0,18	13,03	311,6	0,56	411,53	337,5	47,4	5,83

День: девятый

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
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8	-	210,5	272,7	76,5	0,85

327	Сырники с молочным соусом 120/30	170	0,8	2,1	6,5	50,6	0,002	0,15			7,3	5,1	5,6	0,3
378	Чай с сахаром и молоком	200	0,13	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
б/н	Фруктовое пюре	90	0,2	0,3	8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	23,27	23,35	56,36	555,68	1,472	82,96	88,8	13,5	360,6	1090,6	457,5	17,76

День: десятый

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
234	Котлета рыбная	90	11,86	8,91	15,3	190,44	0,09	1,44	30,24	5,22	92,34	207,54	71,46	0,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,35
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		511	17,54	24	70,94	583,79	0,32	21,2	68,64	6,37	220,42	387,33	119,6	3,8