

«СОГЛАСОВАНО»

Директор *А.Ю. Мухометов*

*А.В. Белья*

*2011* года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Рагибор»

*Р.Ю. Митряков*

«*01*» *10* *2011* года.



## Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов Калининского района.

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 1-4-х классов. Вариант № 1)
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

Сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 7-10 лет

День: первый  
первая

№ реп.	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		
49	салат витаминный	50	0,78	3,00	4,39	47,85	16,45		0,15	15,98	16,93	8,31	0,28			
243	сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96			
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78	1,44		0,39	13,78	3,96	2,16	0,30			
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80			0,10	6,90	26,10	9,90	0,33			
14	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,12	66,00			0,52	2,40	3,00		0,20			
	вафли	30	0,84	7,36	15,30	139,16			0,04	50,00	34,80	6,00	0,40			
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>37,28</b>	<b>74,3</b>	<b>690,24</b>	<b>17,89</b>	<b>68,8</b>	<b>2,37</b>	<b>113,24</b>	<b>217,36</b>	<b>59,49</b>	<b>3,58</b>			

День: второй  
первая

№ реп.	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		
174	Каши вязкая молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,96	54,80		128,57	157,40	36,46	0,60			
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30	2,55		0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50			0,80	15,00	0,75	45,00	0,45			
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>	<b>9,82</b>	<b>17,21</b>	<b>84,94</b>	<b>536,6</b>	<b>13,51</b>	<b>54,8</b>	<b>1,4</b>	<b>180,25</b>	<b>199,21</b>	<b>102,52</b>	<b>3,9</b>			

День: третий  
Неделя: первая

№ рец.	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
45	салат из капусты свежей или квашенной	50	0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90		7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
47														
259	жаркое по-домашнему	250	14,75	11,35	22,32	244,80	0,10	8,80	2,60	0,40	40,00	5,07	50,80	4,90
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,96	24,40	112,80	26,40	3,20
	зефир	30	0,36	0,06	35,91	146,70	0,03	4,50		0,04	11,25	5,40	2,70	0,63
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>22,41</b>	<b>17,12</b>	<b>83,61</b>	<b>621,29</b>	<b>0,25</b>	<b>24,37</b>	<b>20,6</b>	<b>9,1</b>	<b>214,97</b>	<b>221,17</b>	<b>100,5</b>	<b>9,17</b>

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	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
223	запеканка творожная со суш. молоком 150/20	170	30,69	23,22	58,80	567,00	0,12	0,99	136,50	0,90	410,10	451,80	55,77	1,35
376	чай с сахаром батон	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
		30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
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	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>36,96</b>	<b>32,53</b>	<b>90,47</b>	<b>812,58</b>	<b>0,46</b>	<b>12,54</b>	<b>195,5</b>	<b>2,07</b>	<b>579,98</b>	<b>569,36</b>	<b>82,08</b>	<b>4,43</b>

День:

пятый

Неделя:

первая

№ рец.	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
302	каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,70	38,70	276,75	0,20		0,60	19,20	203,93	110,80	5,60	
278	тефтели мясные 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,04	0,81	3,29	62,33		47,59	1,09	
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,20	30,30		3,10	0,01	15,70	4,90	2,70	0,30	
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30		0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
15	сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	шоколадка	15	1,05	5,10	7,50	82,50	0,01		0,80	15,00	0,75	45,00	0,45	
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>31,28</b>	<b>35,17</b>	<b>86,56</b>	<b>786,75</b>	<b>0,56</b>	<b>4,02</b>	<b>5,17</b>	<b>251,13</b>	<b>310,68</b>	<b>221,24</b>	<b>7,92</b>	

День:

шестой

Неделя:

вторая

№ рец.	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
309	макаронны отварные	150	5,60	8,15	26,50	201,45	0,05		0,96	6,00	37,10	21,10	1,10	
294	котлеты рубленые из птицы	75	13,00	12,30	12,20	214,50	0,14	0,60	51,30	44,80	60,00	16,60	2,70	
382	какао с молоком	180	5,85	1,17	16,20	81,36	0,04	1,17		119,80	112,00	27,63	1,80	
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08		0,96	24,40	112,80	26,40	3,20	
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>	<b>28,45</b>	<b>22,82</b>	<b>75,1</b>	<b>656,31</b>	<b>0,34</b>	<b>11,77</b>	<b>53,42</b>	<b>211</b>	<b>332,9</b>	<b>100,73</b>	<b>11</b>	

День: седьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	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
291	плов из птицы	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
376	чай с сахаром	180	0,10	0,02	6,30	25,78		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,50	1,20	1,50		0,10
15	сыр	20	4,64	5,90		72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02		14,40	0,26	25,00	17,40	3,00	0,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>32,83</b>	<b>38,5</b>	<b>74,19</b>	<b>786,91</b>	<b>0,41</b>	<b>2,84</b>	<b>146,4</b>	<b>1,25</b>	<b>279,26</b>	<b>398,09</b>	<b>81,44</b>	<b>3,87</b>

День: восьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	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
204	макаронные отварные с сыром 150/20	170	10,16	12,50	25,60	256,60	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90
243	сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20	0,11			0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
379	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
	батон	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
16	колбаса п/к	20	3,00	8,00	0,06	84,60	0,04			1,20	5,20	40,40	5,00	0,44
338	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>25,22</b>	<b>38,45</b>	<b>67,96</b>	<b>706,14</b>	<b>0,57</b>	<b>11,34</b>	<b>104,4</b>	<b>2,83</b>	<b>382,02</b>	<b>405,5</b>	<b>63,74</b>	<b>4,94</b>

День: девятый  
Неделя: вторая

№ рец.	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		
210	омлет с вар. колбасой	180	12,50	25,20	2,40	287,20	0,09	0,23	292,10				260,60	194,10	14,50	2,30
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	9,18	27,30	0,08	2,55		0,01			13,78	3,96	2,16	0,32
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00				0,96			24,40	112,80	26,40	3,20
386	йогурт	125	3,62	3,12	5,12	63,12	0,03	1,00	25,00	0,20			147,50	120,00	20,00	0,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>19,84</b>	<b>29,14</b>	<b>27,1</b>	<b>489,62</b>	<b>0,2</b>	<b>3,78</b>	<b>317,1</b>	<b>1,17</b>			<b>446,28</b>	<b>430,86</b>	<b>63,06</b>	<b>5,94</b>

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рец.	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		
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
269	биточки(особые)	90	9,40	20,58	10,91	283,00	0,13		36,00	0,80			10,11	141,90	26,13	2,12
376	чай с сахаром	200	0,10	0,20	7,00	28,64		1,60		0,96			15,31	4,40	2,40	0,33
	хлеб	20	3,60	0,80	10,40	112,00	0,08			0,78			24,40	112,80	26,40	3,20
	вафли	45	1,26	11,05	22,95	208,74	0,06		43,20	0,78			75,00	52,20	9,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>17,42</b>	<b>37,43</b>	<b>71,7</b>	<b>769,63</b>	<b>0,41</b>	<b>19,76</b>	<b>79,2</b>	<b>2,72</b>			<b>161,8</b>	<b>397,89</b>	<b>91,68</b>	<b>7,26</b>

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

дни по меню	Основные показатели			энергетическая ценность (ккал)		
	Б	Ж	У	Б	Ж	У
1 день	16,13	37,28	74,3	690,24		
2 день	9,82	17,21	84,94	536,6		
3 день	22,41	17,12	83,61	621,29		
4 день	36,96	32,53	90,47	812,58		
5 день	31,28	35,17	86,56	786,75		
6 день	28,45	22,82	75,1	656,31		
7 день	32,83	38,5	74,19	786,91		
8 день	25,22	38,45	67,96	706,14		
9 день	19,84	29,14	27,1	489,62		
10 день	17,42	37,43	71,7	769,63		
Итого за весь период:	240,36	305,65	735,93	6856,07		
Итого в среднем за 1 день(прием пищи)	24,036	30,565	73,593	685,607		
20-25% от нормы пищи	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		