

«СОГ ЛАСОВАНО»

Директор

*Вера Васильевна*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ратибор»

*Вера Ф.В. Васильева*

*М.О. Ратибора  
Учредитель  
Михаил Владимирович*

*М.Ю. Митряков*

«01» 09 20



20 01 года.

## Примерное меню дополнительных завтраков.

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.:Делти плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.  
Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилгэ 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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32				
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28				
	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	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20				
<b>ИТОГО:</b>			<b>10.88</b>	<b>11.91</b>	<b>74.75</b>	<b>457.80</b>	<b>0.44</b>	<b>0.99</b>	<b>94.80</b>	<b>1.27</b>	<b>164.77</b>	<b>253.20</b>	<b>55.63</b>	<b>3.13</b>				

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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	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				
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90,00	14.00	0.13				
	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	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20				
<b>ИТОГО:</b>			<b>19.29</b>	<b>35.36</b>	<b>30.42</b>	<b>519.25</b>	<b>0.21</b>	<b>1.56</b>	<b>384.57</b>	<b>0.65</b>	<b>431.63</b>	<b>382.37</b>	<b>45.14</b>	<b>4.83</b>				



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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/15	17.55/ 0.21	15.54/ 0.75	36.84/ 0.88	358.53/ 11.12	-/ 0.01	3.84/ 0.01	66.3/ 10.14	3.12/ 0.07	174.6/ 4.10	240.99/ 6.82	41.40/ 0.79	0.96/ 0.03				
376	Чай с сахаром Батон нарезной	200 30	0.07 2.25	0.02 0.84	15.00 15.42	60.00 85.80	- 0.03	0.03 -	- -	- 0.39	11.10 6.90	2.80 26.10	1.40 9.90	0.28 0.33				
<b>ИТОГО:</b>			<b>20.08</b>	<b>17.15</b>	<b>68.14</b>	<b>515.45</b>	<b>0.04</b>	<b>3.88</b>	<b>76.44</b>	<b>3.58</b>	<b>196.7</b>	<b>276.71</b>	<b>53.49</b>	<b>1.60</b>				

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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша пшеничная молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32				
377	Чай с лимоном Батон нарезной	200/7 30	0.13 2.25	0.02 0.84	15.20 15.42	52.00 85.80	- 0.03	2.83 -	- -	0.01 0.39	14.20 6.90	4.40 26.10	2.40 9.90	0.36 0.33				
14	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.00	-	-	20.00	0.06	1.20	1.50	-	0.10				
15	Сыр (Российский и др.)	10	2.32	2.95	-	36.00	0.01	0.07	26.00	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10				
<b>ИТОГО:</b>			<b>13.22</b>	<b>11.24</b>	<b>74.89</b>	<b>452.8</b>	<b>0.18</b>	<b>3.86</b>	<b>10080</b>	<b>1.28</b>	<b>254.67</b>	<b>303.30</b>	<b>60.13</b>	<b>3.21</b>				

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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	0.06	0.17	86.4	0.80	221.4	151.56	15.24	0.92				
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00				
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86				
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.81</b>	<b>13.88</b>	<b>63.28</b>	<b>438.91</b>	<b>0.18</b>	<b>1.50</b>	<b>110.8</b>	<b>1.34</b>	<b>368.53</b>	<b>339.72</b>	<b>55.8</b>	<b>4.78</b>				

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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша овсяная молочно-чая	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07				
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28				
	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	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20				
<b>ИТОГО:</b>			<b>11.28</b>	<b>14.29</b>	<b>70.59</b>	<b>463.80</b>	<b>0.24</b>	<b>0.99</b>	<b>54.80</b>	<b>1.12</b>	<b>176.65</b>	<b>293.76</b>	<b>82.35</b>	<b>2.88</b>				

