

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____



« ____ » _____ 2022 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____ Попков А.В.



ООО «АУТСОРСИНГ»

« ____ » _____ 2022 года.

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
 2. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**

День: понедельник
Неделя: первая

№ рецептур ы	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	230	8.59	12.46	40.65	308.89	0.09	-	-	1.48	9.29	51.88	32.38	1.71
243	Сосиска отварная	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 сахаром и	200	0.13	0.01	15.20	60.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
б/н	Багон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Пряник (1 шт.)	40	2.60	2.40	28.00	144.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			20,13	30,01	99,50	755,99	0,50	2,83	-	2,12	49,71	177,78	56,68	3,36

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептур ы	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	200	18.59	33.11	3.52	386.20	0.15	0.35	432.76	-	386.20	301.03	21.52	3.52
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	100.60	0.03	1.30	20.00	-	125.7	90.00	14.00	0.12
б/н	Багон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее (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:			26,51	37,53	56,90	682,60	0,56	6,65	452,76	1,33	551,68	496,73	72,42	8,13

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
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	230	13.31	14.89	59.34	424.35	0.32	-	-	0.93	29.47	260.58	169.93	8.54
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	31,32	30,83	104,41	827,55	0,52	0,84	30,26	62,88	101,26	361,48	201,21	12,4

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)	250	7.40	7.23	53.53	309.79	0.08	1.20	18.50	0.15	161.46	193.05	45.59	0.51
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.10	0.05	1.33	24.40	-	133.3	124.6	25.56	2.00
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
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:		580	16,61	9,71	105,25	567,70	0,18	7,13	42,90	0,94	287,83	359,82	93,05	5,14

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептур	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		
															35.16/ 0.06	24.16/ 0.01
223	Запеканка из творога с повидло или джемом	200/20	0,07	0,02	15,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28			
376	Чай с сахаром	200	2.25	0.84	15.42	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33			
б/н	Батон нарезной	30	3.48	4.43	-	0.01	0.11	39.00	0.08	132.0	75.00	5.25	0.15			
15	Сыр	1														
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	465	41,02	29,46	77,22	0,12	0,98	303,40	1,53	429,68	533,04	64,31	2,48			

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептур	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		
															8.59	12.46
309	Макароны отварные	230	6.56	14.30	0.23	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96			
243	Сосиска отварная	50-60	6.56	1.34	26.00	0.05	1.33	24.40	-	133.3	124.6	25.56	2.00			
382	Какао с молоком	200	2.25	0.84	15.42	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33			
б/н	Батон нарезной	30	0.40	0.30	10.30	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30			
338	Яблоко свежее(1шт.)	100-150														
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	610	24,36	29,24	92,60	0,30	6,33	24,40	2,51	187,83	452,85	91,84	6,62			

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
304	Рис отварной	230	5.59	8.23	56.25	321.54	0.05	-	-	1.28	2.09	93.46	25.05	0.82
278	Тефтели (из птицы)	90	12.70	9.29	12.17	183.72	0.04	3.87	32.87	3.29	62.33	-	47.59	1.09
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
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
б/н	Пряник (1шт.)	40	2.60	2.40	28.00	144.00								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		590	23,21	20,78	126,84	795,06	0,12	3,90	32,87	4,96	82,42	122,36	83,94	2,52

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом сливочным)	250	10.60	7.48	55.30	332.29	0.18	1.20	68.50	0.96	181.59	276.62	55.42	2.91
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	100.60	-	1.30	1.30	-	125.7	90.00	14.00	0.12
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
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:		580	16,42	11,30	96,98	565,69	0,23	7,50	69,80	1,72	333,27	408,72	91,32	5,66

День: четвертый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
222	Пудинг творожный с повидлом или джемом	200/ 20	30,52/ 0,06	21,56/ 0,01	48,44/ 12,80	0,05/ -	0,44/ 0,32	33,27/ 120,00	0,26/ 0,06	262,44/ 24,04	96,77/ 1,90	48,36/ 0,60	2,12/ 0,08			
377	Чай с сахаром и	200	0,13	0,01	15,20	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
16	Ветчина	20	4,52	4,48	-	-	-	-	-	2,40	-	7,00	-			
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		470	37,48	26,90	91,86	0,08	3,59	153,27	0,72	309,98	129,17	64,76	2,89			

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,69	15,08	14,65	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,00	19,98	3,26			
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	230	13,31	14,89	59,34	0,32	-	-	0,93	29,47	260,58	169,9 3	8,54			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28 ю			
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		550	31,32	30,83	104,41	0,52	0,84	30,26	62,88	101,26	361,48	201,21	12,4			