

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

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.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

понедельник

День:
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	<i>батон нарезной</i>	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	<i>колбаса полукопченая</i>	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
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	10,7 /0,12	11,23 -	68,44 19,5	418,0 75,0	0,01	1,61 0,15	- -	- -	110,18 4,2	- 2,7	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:		500	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	Mg	Fe
259	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:		500	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	Mg	Fe
250	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	<i>батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	+	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	<i>сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	<i>масло сливочное</i>	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	Макаронны 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
2278	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
291	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	0,04	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	Mg	Fe
204	Макаронные 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	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	0,4	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	Mg	Fe
212	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	Штолик 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		Б	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	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

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

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	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
10 день	14,66	13,19	56,16	363,63
Итого за весь период:	208,51	223,93	768,09	5882,48
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	20,85	22,39	76,8	588,24
Завтрак – 20-25% от нормы	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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

Основное меню обедов 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. Сборник рецептур 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: понедельник

Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
255	Печень «по-строгоновски»	90 (50/40)	13.09	15.10	2,59	198.90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,7	19,82	2,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00		0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		730	28,07	23,82	111,93	792,98	053	94.41		18,41	102,71	362,84	92,96	7,86

День: вторник

Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06/	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	17,70	0,66
294	Котлета рубленая (из мяса птицы)	90 (50/40)	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,657	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		740	29,49	29,25	109,7	831,94	0.75	36,51	40,76	66,61	202,55	385,52	118,45	8,51

День: среда
Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
б/н	Салат: помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,52
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2.15/ 3,54	2.27/ 0,29	13.97/ 0,06	94.60/ 16,95	0.09/ 0,01	6.60/ 0,27	10,5-	1.14/ 0,03	23.36/ 1,2	54.06/ 25,65	21.82/ 12,9	0.90/ 0,21
256	Мясо тушеное (свинина)	100(50/50)	10,58	28,17	2,56	305	0.01	1.33						
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
342	Компот из свеж. яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01-	1,6	-	0,06-	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		740	29,35	41,87	101,05	914,54	0,59	20,3	10,5	2,64	85,86	382,04	249,7	14,55

День: четверг
Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
55	Салат из свеклы с соленым огурцом,	60	0,8	3,5	3,9	51,1	-	1,9	-	1,7	16,4	21,5	10,2	0,6
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	200	2.84/ 3.54	4.09/ 0.29	11.33/ 0.06	102.20/ 16.95	0.08/ 0.01	5.36/ 0.27	-/ 10.50	1.94/ 0.03	43.34/ 1.20	79.60/ 25.65	27.56/ 12.90	1.73/ 0.21
291	Плов из мяса птицы	180	15,2	7,6	32,1	235,0	0,06	5,4	36,0	2,16	67,5	49,6	3,7	1,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,657	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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	Фрукт свежий (яблоко, банан, др.)	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:		770	26,96	17,11	107,97	691,97	0,46	23,59	48,66	5,31	177,14	273,95	90,8	8,82

ИТОГО:	730	30,64	28,99	91,41	761,2	0.45	97,78	28,26	8,37	107,74	360,85	106,87	7,92
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	28,07	23,84	99,87	734,48
2 день	29,49	29,25	109,77	831,94
3 день	29,35	41,87	101,5	914,54
4 день	26,96	17,11	107,97	691,97
5 день	29,25	25,49	89,1	671,35
6 день	21,68	32,05	94,64	744,6
7 день	28,05	31,62	111,42	779,96
8 день	25,29	42,56	85,53	842,81
9 день	25,91	28,74	108,87	823,17
10 день	30,64	28,99	91,41	761,2
Итого за весь период:	274,69	301,52	1000,08	7796,02
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	27,4	30,1	100,0	779,6
Обед – 30-35% от нормы	30-35% - от нормы - 77.00, составит 23.10 – 26.95	30-35% - от нормы - 79.00, составит 23.70 – 27.65	30-35% - от нормы - 335.00, составит 100.50 – 117.25	30-35% - от нормы - 2350.00, составит 705.00 – 822.50

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

«__» _____ 20__ года.

Дополнительная мера социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей 1-4 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. 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

10-ти дневное меню на 40 рублей

№ п/п	Наименование	Вес гр
1 неделя		
1 день (понедельник)		
1	Сок	0,2
2	Булочка Школьная	50
итого		
2 день (вторник)		
1	Чай с сахаром	180
2	Пицца	80
итого		
3 день (среда)		
1	Молочный коктейль	200
итого		
4 день (четверг)		
1	Сок	0,2
2	Плюшка с сахаром	50
итого		
5 день (Пятница)		
1	Чай с сахаром	180
2	Сосиска в тесте	90
итого		
2 неделя		
6 день (Понедельник)		
1	Чай с сахаром	180
2	Бантик слоеный	90
итого		
7 день (вторник)		
1	Сок	0,2
2	Булочка Домашняя	50
итого		
8 день (среда)		
1	Чай с сахаром	180
2	Печенье	50-60
итого		
9 день (четверг)		
1	Чай с сахаром	180
2	Сосиска в тесте	90
итого		
10 день (пятница)		
1	Чай с сахаром	180
2	Пицца	80
итого		

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

« ____ » _____ 20__ г.

Дополнительная мера социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей с 5-11 класс

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

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12- и старше лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	8,4	2,4	23,5	149,9	0,23	0,8		17,8	42,3	76,6	29,6	2,1
255	Печень по-строгановски	100	17.44	16.77	2,9	221,0	0.22	1,0	15,3	2,6	21,8	154,0	22.20	3.63
309	Рис отварной	180	4,05	5,96	40,75	233,0	0.05	-	-	0,4	1,5	67,72	37,7	0,58
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00		0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	34,8	26,64	109,71	811,48	0,8	96,70	15,3	22,38	120,21	412,41	128,2	9,39

День: вторник

Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/масл.	100	0,94	4,01	5,5	61,87	0,01	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	6,2	5,3	17,25	141,6	0,07	16,1	13,1	2,4	50,75	81,1	22,1	0,8
294	Котлеты рубленые (из мяса птицы)	100	17,4	16,7	16,2	285,5	0,9	0,9	33,6	68,4	59,76	80,0	22,2	3,6
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,3	22,7	164,7	0,17	21,8	-	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов)	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	32,42	32,54	112,4	893,39	1,42	43,85	46,7	74,0	181,11	394,1	128,7	9,15

День: среда
Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
б/н	Помидор порционный	100	1,1	0,2	3,8	22	0,03	29,7	-	-	14	-	20,0	-
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6,22	3,12	17,52	135,20	0,12	8,52	10,50	1,45	30,40	93,22	40,17	1,33
256	Мясо тушеное (свинина)	100 (50/50)	10,58	28,17	2,56	305	0,01	1,33						
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10,42	11,66	46,44	332,10	0,25	-	-	0,73	23,06	203,93	162,99	6,68
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	32,06	44,45	113,8	1002,34	0,69	41,15	10,5	3,04	104,16	395,55	252,06	15,51

День: четверг
Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
55	Салат: свекла с соленым огурцом	100	1,3	5,8	6,5	85,2		3,1	-	2,8	27,3	35,8	17	1
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	250	7,10	5,41	14,23	144,70	0,11	6,97	10,50	2,46	55,38	125,15	47,35	1,91
291	Плов из мяса птицы	220	18,5	9,3	39,2	287,2	0,1	6,6	44	3,2	99	60,6	5,4	2,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		800	31,08	21,74	110,71	756,82	0,48	17,32	54,5	9,66	229,28	323,55	107,05	6,79

День: пятница

Неделя: первая

№ 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	Mg	Fe
47 45	Салат из квашеной капусты или свежей	100 100	1,7 1,3	5,0 3,2	8,45 6,5	85,7 60,4	0,01	19,8 17,1	-	15,4	52,25	33,95	16,0	0,66
99	Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины)	250	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48	0.07/ 0.01	10.38/ 0.89	-/ -	2.33/ 0.13	34.85/ 2.38	49.28/ 41.53	20.75/ 2.37	0.78/ 0.09
234	Котлета рыбная	100	12.93	8.20	15.70	187.51	-	0.64	9.33	4.87	71.86	137.46	41.50	1.46
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	18,63	79,4	0,01	90,0	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная													
ИТОГО:		860	24,26/ 23,86	25,57/ 23,77	99,67/ 97,72	741,24/715, 94	0,53	160,6	9,33	24,35	243,32	450,19	138,58	6,78

День: понедельник

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	Mg	Fe
б/н	Салат из кабачковой икры	100	2,6	7,16	14,5	133,8	0,01	4,7	-	-	91	-	18,1	0,6
81	Борщ на курином бульоне	250	5.22	5.60	7.02	113.06	0.04	11.21	13.71	2.41	46.70	71.75	36.30	1.32
243	Сосиска отварная	50	6.56	14.30	6.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
346	Компот из апельсинов и мандарин	180	0,4	0,09	30,59	127,1	-	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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
	Соль йодированная													
ИТОГО:		810	25,1	38,09	112,13	893,1	0,49	19,81	13,71	4,61	196,87	292,75	111,88	7,25

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептур ы	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
59	Салат из моркови и яблок	100	1,05	0,16	8,5	39,9	0,05	4,3		0,3	23,9	44,5	30,3	1,0
103	Суп картофельный с вермишелью (на кур. бульоне)	250	6,22	3,12	17,52	135,20	0,12	8,52	10,50	1,45	30,40	93,22	40,17	1,33
290	Птица тушеная в соусе	100 (70/30)	9,85	20,01	3,12	142,2	0,03	0,58	26,0	0,4	26,5	66,9	13,86	0,9
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	10,42	11,66	46,44	332,10	0,25	-	-	0,73	23,06	203,93	132,99	6,68
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
	Соль йодированная													
ИТОГО:		860	31,72	36,18	126,36	889,12	0,72	14,06	36,5	4,08	139,04	445,91	254,62	12,59

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептур ы	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
47	Салат из квашеной капусты или свежей кап.	100	1,7	5,00	8,45	85,70	0,01	19,82	-	15,40	52,25	33,95	16,02	0,66
457		100	1,3	3,2	6,5	60,4		17,1						
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	5,13	5,28	9,21	115,20	0,08	10,65	10,50	2,36	36,05	74,93	33,65	0,99
12	Жаркое по- домашнему с мясом свинины	220	23,4	37,05	20,68	481,47	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
б/н	Сушка	15	1,65	0,3	10,8	52,50								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		815	35,62	48,93	92,62	942,91	0,47	39,57	13,36	19,06	169,1	143,88	134,37	9,52

День: четверг

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	Mg	Fe
67	Винегрет	100	1,4	10,0	0,7	125,1	0,05	9,5	-	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	250	5,31	5,24	7,96	106,7	0,07	16,05	10,50	2,38	50,91	74,65	35,03	1,04
297	Фрикадельки (из птицы)	100	13,64	13,21	7,97	206,00	0,03	1,02	39,80	0,20	46,02	104,10	8,01	0,94
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
349	Компот сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66		0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	28,91	36,12	111,43	929,16	0,46	27,23	50,30	8,62	177,37	397,09	119,45	6,01

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,5	10,3	22,5	193	0,03	17,28	29,60	2,90	33,21	49,81	15,05	0,86
96	Рассольник «Ленинградский» на кур. б-не	250	5,56	5,38	12,04	124,2	0,1	8,65	10,50	2,38	30,35	82,38	37,08	1,14
278	Тефтели из мяса птицы	100 (50/50)	17,4	16,8	16,3	286,0	0,02	0,9	-	2,6	21,8	154,1	22,02	3,05
309	Макароны отварные	180	6,72	9,78	31,81	241,74	0,07	-	-	1,16	7,27	44,60	25,34	1,34
388	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	18,63	79,4	0,01	90,00	-	0,60	19,2	3,06	3,06	0,50
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	36,38	43,66	123,26	1044,54	0,49	116,83	40,1	10,44	130,23	414,95	124,15	8,97

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	34,8	26,64	109,71	811,48
2 день	32,42	32,54	112,4	893,39
3 день	32,06	44,45	113,8	1002,34
4 день	31,08	21,74	110,71	756,82
5 день	24,26	25,57	99,67	741,24
6 день	25,1	38,09	112,13	893,1
7 день	31,72	36,18	126,36	889,12
8 день	35,62	48,93	92,62	942,91
9 день	28,91	36,12	111,43	929,16
10 день	36,38	43,66	123,26	1044,54
Итого за весь период:	312,35	353,92	1112,09	8904,1
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	31,23	35,39	111,2	890,4
Обед – 30-35% от нормы	30% - от нормы - 90.00, составит 27,9	30% - от нормы - 92.00, составит 27,6	30% - от нормы - 383.00, составит 114,9	30 - от нормы - 2720.00, составит 816,00

