

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

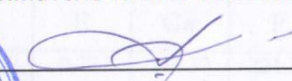
  
Ю.М. Чумаков

«11» август 2011 года



«УТВЕРЖДАЮ» :

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна

  
Г.В. Глаголева

«11» август 2011 года



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов

в общеобразовательных учреждениях Тверской области в соответствии с требованиями СанПин 245.2409-08 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 года  
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма»

Осенне-весенний период  
Возрастная категория: 7-11 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	Mg	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
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее	100-150	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:		555.00 - 605.00	14.76	16.74	84.55	558.80	0.48	11.13	133.80	2.90	312.77	339.20	69.88	5.48

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
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
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0.81	0.93	1.50	17.75	0.02	2.73	4.76	0.06	6.67	16.46	5.66	0.20
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
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	26.44	40.29	36.30	622.00	0.28	5.04	414.33	0.71	590.80	518.83	69.55	5.16

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
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.9	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
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
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	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
338	Груша свежая	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:		577.00 -627.00	19.87	26.62	74.51	616.85	0.34	26.71	66.90	55.81	127.30	200.09	69.81	7.10

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
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.92	3.60	42.82	228.00	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40
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
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.4	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		460.00	15.08	16.47	88.30	551.69	0.20	2.29	93.6	1.03	302.80	363.00	80.02	4.66

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	Mg	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	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
338	Яблоко свежее	100-150	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:		505,00- 555,00	20,56	24,80	78,07	628,45	0,07	13,88	116,37	3,89	215,1	290,71	62,49	4,00

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
173	Каша пшённая 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	200/7	0,13	0,02	15,20	25,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	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
15	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Груша свежая	100-150	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:		562,00- 612,00	14,82	16,74	84,75	550,08	0,21	13,90	113,80	1,56	315,87	340,80	70,88	5,56

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	Мg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
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
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
ИТОГО:		420.00	20.92	23.52	68.53	555.07	0.19	1.53	193.08	1.61	415.21	373.03	58.85	5.17

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	Мg	Fe
173	Каша овсяная молочная	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
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0,08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее	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:		555.00 605.00	15.16	19.02	80.89	564.80	0.27	1.02	93.80	1.60	327.65	384.76	99.60	5.33

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
222	Пудинг творожный с изюмом	150	22.89	16.17	36.33	383.58	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59
330	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0.01	0.01	10.14	0.07	4.10	6.82	0.79	0.03
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
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.02
	Соль йодированная	1												
	<b>ИТОГО:</b>	425.00	28.87	31.13	72.64	693.88	0.17	1.64	109.49	1.18	367.91	253.40	69.06	3.83

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	Fg
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.90	5.72	47.82	64.00	17.76	2.90
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	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
338	Яблоко свежее	100-150	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												
	<b>ИТОГО:</b>	627.00 - 677.00	26.19	34.14	95.20	793.40	0.43	13.57	83.80	56.16	116.99	323,80	177.53	7.11