

«СОГЛАСОВАНО» :

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»



Ю.М. Чумаков

« 01 » 09 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ» :

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна



Г.В. Глаголева

« 01 » 09 2021 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ на 2021-2022 гг.:

- для учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании общеобразовательных учреждений Калининского района;
- для учащихся из малоимущих семей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях Калининского района;

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: 11-17 лет

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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
Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
338	Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:	40,00 руб		10,54	4,88	73,15	378,62								

ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	Котлета рубленая куриная	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	0,30	35,37	54,58	11,98	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		15,25	16,77	57,13	440,66								

СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
186	Омлет натуральный, сваренный на пару.	105	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		12,92	19,98	12,60	282,76								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ:

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с изюмом	50	7,63	5,39	12,11	127,86	0,02	0,11	8,32	0,07	65,61	24,20	12,09	0,53
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	Цикорий	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ИТОГО:	40,00 руб		13,12	16,21	51,98	406,66								

ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02		50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		11,95	6,80	57,54	339,24								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша гречневая молочная	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
	Батон нарезной с маслом	40	2,33	8,09	15,55	151,8	0,03		40	0,5	9,3	29,1	9,9	0,53
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		8,86	14,89	54,22	393,80								

ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
338	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:	40,00 руб		9,17	4,41	64,77	335,50								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлета рыбная	50/30	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
312	Картофельное пюре	100	2,05	1,55	12,75	73,15	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		14,86	5,25	39,38	264,21								

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00		0,10	8,00	5,50	4,50	1,10
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		7,41	11,12	67,83	402,86								

ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с изюмом	50	7,63	5,39	12,11	127,86	0,02	0,11	8,32	0,07	65,61	24,20	12,09	0,53
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
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ИТОГО:	40,00 руб		8,77	6,54	32,26	225,98								