

«СОГЛАСОВАНО» :

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

_____ Ю.М. Чумаков

« 01 » _____ 2021 года



«УТВЕРЖДАЮ» :

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна

_____ Г.В. Глаголева

« 01 » _____ 2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов на 2021-2022 гг

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

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	Ca	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
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,81	12,52	15,55	205,80	0,04	0,11	79,00	0,58	141,30	245,40	15,15	0,68
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Сыр российский	15												
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:	64,59 руб.		16,35	17,40	88,70	584,42								

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	Котлета рубленная 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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
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
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:	64,59 руб.		15,19	17,41	67,55	488,48								

СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	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
2	Хлеб пшеничный 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												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ИТОГО:	64,59 руб.		17,27	30,54	47,69	543,00								

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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с изюмом	100	15,26	10,78	24,22	255,72	0,03	0,22	16,63	0,13	131,22	48,39	24,18	1,06
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:	64,59 руб.		20,75	21,60	64,09	534,52								

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	Р	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
2	Хлеб пшеничный 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												
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
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ИТОГО:	64,59 руб.		12,81	15,21	99,52	596,36								

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												
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
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ИТОГО:		64,59 руб	12,51	15,96	80,55	525,91								

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
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,81	12,52	15,55	205,80	0,04	0,11	79,00	0,58	141,30	245,40	15,15	0,68
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Сыр российский	15												
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:		64,59 руб	14,98	16,93	80,32	541,30								

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	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00		1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41
ИТОГО:	64,59 руб.		17,55	8,00	68,16	411,89								
	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
2	Хлеб пшеничный 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												
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
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:	64,59 руб.		8,36	19,21	78,62	531,40								
	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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с изюмом	120	18,31	12,94	29,33	306,86	0,03	0,26	19,96	0,16	157,46	58,06	29,02	1,27
2	Хлеб пшеничный 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												
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:	64,59 руб.		21,57	21,43	64,15	545,66								