

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

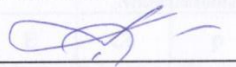

Ю.М. Чумаков

«14» января 2021 года



«УТВЕРЖДАЮ»:

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна


Г.В. Глаголева

«14» января 2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ:

- 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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
	ИТОГО		10.88	11.91	74.75	457.80	0.44	0.99	94.80	1.27	164.77	253.20	55.63	3.13

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
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
	ИТОГО		19.29	35.36	30.42	519.25	0.21	1.56	384.57	0.65	431.63	382.37	45.14	4.83

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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 рубленые из птицы	50	8.72	8.38	8.14	143.00	0.09	0.45	16.81	34.2	29.89	40.00	11.1	1.81
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
	ИТОГО:		14.16	14.04	59.20	417.05	0.26	21.44	16.81	34.78	87.97	157.09	51.15	3.51

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
	ИТОГО		14.58	5.54	80.52	416.11	0.18	2.29	39.2	0.66	275.40	342.60	77.02	4.26

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
	ИТОГО:		20.08	17.15	68.14	515.45	0.04	3.88	76.44	3.58	196.7	276.71	53.49	1.60

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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	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	5	0.04	3.63	0.07	33,00	-	-	20.00	0.06	1.20	1.50	-	0.10
15	Сыр (Российский и др.)	10	2.32	2.95	-	36,00	0.01	0.07	26.00	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
	ИТОГО		13.22	11.24	74.89	452.8	0.18	3.86	10080	1.28	254.67	303.30	60.13	3.21

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	0.06	0.17	86.4	0.80	221.4	151.56	15.24	0.92
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
	ИТОГО		18.81	13.88	63.28	438.91	0.18	1.50	110.8	1.34	368.53	339.72	55.8	4.78

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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 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
	ИТОГО		11.28	14.29	70.59	463.80	0.24	0.99	54.80	1.12	176.65	293.76	82.35	2.88

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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	120	18.31	12.94	29.06	306.86	0.03	0.26	19.96	0.16	157.46	58.06	29.01	1.27
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
	ИТОГО		23.79	16.97	57.59	481.58	0.14	1.57	50.01	0.77	301.24	218.48	58.8	3.29

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	50	8.72	8.38	8.14	143.00	0.09	0.45	16.81	34.2	29.89	40.00	11.1	1.81
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
	ИТОГО:		20.48	21.46	80.39	04 60	0.34	3.3	33.71	35.33	80.66	285,80	161.87	7.17