

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



Директор _____

« _____ » сентябрь 2022 года.

«УТВЕРЖДАЮ»



_____ ООО « _____ »

« _____ » _____ 2022 года.

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

День: понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
б/н	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
382	Какао с молоком	200	5,9	1,2	17,1	85,3
	Бутерброд:					
б/н	батон нарезной	40,0	2,25	0,84	15,51	85,8
16	колбаса полукопченая	20,0	3,0	8,0	0,06	84,6
б/н	Вафли	40,0	0,84	7,36	15,3	139,16
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550	19,59	29,65	87,12	691,74

День: вторник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
403	Оладьи с повидлом	150/60	10,7	11,8	38,44	265
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,12	0,02	9,18	27,3
б/н	Шоколад «Аленка»	15,0	1,05	5,1	7,5	82,5
338	Яблоко свежее	100-120	0,4	0,4	9,8	47,0
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		530-550	12,39	16,75	88,92	510,7

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200,0	14,75	11,35	22,32	244,8
379	Кофейный напиток	200,0	2,85	2,41	10,76	74,94
б/н	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	5,2	56,0
б/н	Йогурт	125,0	0,36	0,06	35,91	146,7
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		565	19,76	10,62	77,72	503,24

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	19,2	12,4	25,3	304,7
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,3	25,78
	Бутерброд:					
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8
16	сыр	15	3,48	4,43	-	54
14	масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33
338	Яблоко свежее	100-120	0,4	0,4	9,8	47,0
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		530-550	26,55	23,41	72,17	550,28

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,64	6,14	31,80	209,10
294	Тефтели мясные	100/50/50	14,11	10,32	13,52	204,13
378	Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,12	0,02	9,18	27,3
418	Бантик из слоеного теста	50,0	3,05	2,9	22,93	127,9
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		555	28,72	20,08	90,28	639,83

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250,00	6,74	4,77	48,64	265,68
382	Какао с молоком	200,00	5,90	1,20	16,20	81,40
	Бутерброд:					
б/н	Батон нарезной	50,00	3,75	1,40	25,85	143,00
16	Колбаса	20,00	3,00	8,00	0,06	84,60
б/н	Вафли	30,00	0.40	0.40	9,80	47,00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550,00	19,39	15,37	100,55	574,68

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
396	Блины со сгущенкой	150	25,38	24,44	44,67	500,75
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,3	25,78
	Бутерброд:					
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143
16	сыр	15	3,48	4,43	-	54,0
14	Масло сливочное	5,0	4,04	3,62	0,06	33,0
б/н	Яблоко свежее	110-120	0,42	3,68	7,65	69,58
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		530-550	37,17	37,59	84,53	826,11

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
204	Макаронны отварные с сыром	160/20	10,84	13,33	27,31	273,71
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	11,96	83,27
	Бутерброд					
Б/н	Батон нарезной	30,00	2,25	0,84	15,51	85,80
16	Колбаса полукопченая	20,00	3,00	8,00	0,06	84,60
338	Яблоко свежее	100,00-120,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		530-550	19,65	25,25	64,63	574,37

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230,00	16,08	32,22	3,11	367,02
378	Чай с лимоном и сахаром	200,0/5,0	0,13	0,02	10,20	30,33
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,47	7,80	42,00
429	Булочка сладкая	85,00	5,56	10,00	36,00	247,80
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550,00	23,17	42,72	57,11	687,16

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25
294	Котлета рубленая из птицы	75,0	9,7	7,5	11,82	111,60
377	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78
338	Яблоко свежее	100-120	0,4	0,4	9,8	47,0
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0
б/н	Зефир	30	0,36	0,06	35,91	146,7
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		555-575	14,66	13,19	56,16	363,63