«СОГЛАСОВАНО»
Директор „МОУ „Медновская СОШ"
_____ Н.И. Васильева
«31» 08. 2022 года.

Заместитель Управления образования
_____ Е.А. Мирошкина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Ратибор»
_____ Р.Ю. Митряков
«31» 09 2022 года.

Примерное меню дополнительных завтраков.

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.** Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.
Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-10 лет

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23,0	1,8
	Бутерброд:													
б/н	*батон нарезной*	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	*колбаса полукопченая*	20,0	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04	-	-	1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
б/н	Вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	18,08	27,2	79,29	632,36	0,51	1,85	67,46	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом .сл.	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	128,57	157,4	36,46	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты (яблоко,)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	8,77	12,11	77,44	454,1	0,39	13,51	54,8	0,6	165,25	198,46	57,52	3,45

День: третий
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250,0	14,75	11,35	22,32	244,8	0,1	8,8	2,6	0,4	40,0	5,07	50,8	4,9
379	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18,0	-	113,2	81,0	12,6	0,11
б/н	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	5,2	56,0	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
б/н	Зефир	30,0	0,36	0,06	35,91	146,7	0,03	4,5	-	0,04	11,25	5,4	2,7	0,63
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	19,76	10,62	77,72	503,24	0,2	14,47	20,6	0,92	176,65	147,87	79,3	7,24

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	150/30	20,2/0,08	14,1	30,3/10,2	343,6/45,0	0,05/0,01	0,40/0,08	108,3	0,7	191,7/2,0	320,4/35,3	35,3/1,5	1,2/0,1
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
	Бутерброд:													
б/н	*батон нарезной*	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	+	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	*сыр*	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	*масло сливочное*	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	26,55	23,41	72,17	634,18	0,4	12,03	167,3	1,42	364,58	439,26	63,11	7,45

День: пятый
Неделя: первая

150№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0.2	-	-	0.6	19,2	203.93	110,8	5,6
278(1)	Тефтели мясные (свинина)	90/50/40/	15,69	15,08	14,65	257,4	0,04	0,81	32,87	3,29	62,33	-	47,59	1,09
377	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0.01	15,7	4.9	2.7	0.3
б/н	Шоколадка «Аленка»	15,0	1,05	5,1	7,5	82,5								
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25	-	-	0,3	5,75	21,75	8,3	0,3
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	510	29,7	31,44	99,41	804,15	0,65	3,91	32,87	4,96	96,74	89,92	89,61	3,14

День: шестой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	250	7,4	5,3	53,5	292,25	0,07	1,2	18,5	0,15	128,24	193,0	45,6	0,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	18	90,4	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,5	30,7	2,0
	Бутерброд:													
б/н	*Батон нарезной*	*40,0*	*2,25*	*0,84*	*15,51*	*85,8*	*0,3*	-	-	*0,39*	*6,9*	*26,1*	*9,9*	*0,33*
16	*Колбаса полукопченая*	*20*	*3,0*	*8,0*	*0,06*	*84,6*	*0,04*			*1,2*	*5,2*	*40,4*	*5,0*	*0,44*
	Соль йодированная	1												

ИТОГО:	510	19,15	15,44	87,07	553,05	0,46	2,5	42,9	1,74	273,54	384,0	91,2	3,27

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
35	Плов с курицей,	250	25,38	24,44	44,67	500,75	0,08	1,26	60,0	-	56,38	249,13	59,38	2,74
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,4	5,2	28	0,02	-	-	0,24	6,1	28,2	6,6	0,8
	Бутерброд :													
б/н	*Батон нарезной*	*30*	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	*сыр*	*15*	3,48	4,43	-	54,0	0,01	0,11	39,0	0,08	13,20	75,0	5,25	0,15
14	*Масло сливочное*	*5,0*	4,04	3,62	0,06	33,0	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Вафли	15	0,42	3,68	7,65	69,58	0,02	-	14,4	0,26	25,0	17,4	3,0	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	36,57	37,43	79,39	796,91	0,41	2,81	133,4	0,78	116,46	373,09	79,69	3,82

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	150/20	10,16	12,5	25,6	256,6	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,6	15,24	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	11,0	0,13
	Бутерброд													
Б/н	*Батон нарезной*	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
16	*Колбаса полукопченая*	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,04			1,2	5,2	40,4	5,0	0,44
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Соль йодированная	1												

ИТОГО:	500	18,66	24,15	60,73	548,94	0,47	11,47	106,4	2,41	375,28	319,1	53,14	4,0

День: девятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,98	28,02	2,7	319,15	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,13	0,02	10,2	30,3	-	3,1	-	0.01	15,7	4.9	2.7	0.3
б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Бутерброд													
б/н	*Батон нарезной*	*30*	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	*сыр*	*15*	3,48	4,43	-	54,0	0,01	0,11	39,0	0,08	13,20	75,0	5,25	0,15
14	*Масло сливочное*	*5,0*	4,04	3,62	0,06	33,0	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
б/н	Сушка	20	1,1	1,9	7,2	56								
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		500	23,38	39,3	43,47	620,25	0,46	3,47	383,57	0,89	335,85	365,67	43,99	4,76

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312	Картофельное пюре с маслом сл.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
234	Котлета рыбная	75,0	9,7	7,5	11,82	111,60	-	0,5	6,99	3,65	53,9	128,9	31,1	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,0	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	45,0	1,26	11,04	22,95	208,74	0,06	-	43,2	0,78	75,0	52,2	9,0	0,6

б/н	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,47	7,8	42,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	**500,0**	**15,52**	**23,83**	**70,01**	**528,19**	**0,24**	**20,26**	**50,19**	**4,97**	**190,38**	**314,49**	**80,25**	**4,25**

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели / Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	18,08	27,2	79,29	632,36
2 день	8,77	12,11	77,44	454,1
3 день	19,76	10,62	77,72	503,24
4 день	26,55	23,41	72,17	634,18
5 день	29,7	31,44	99,41	804,15
6 день	19,15	15,44	87,07	553,05
7 день	36,57	37,43	79,39	796,91
8 день	18,66	24,15	60,73	548,94
9 день	32,38	39,3	43,47	620,25
10 день	15,52	23,83	70,01	528,19
Итого за весь период:	**225,14**	**244,9**	**746,7**	**6075,37**
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	**22,5**	**24,5**	**74,7**	**607,5**
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей (завтрак в граммах (нетто) г. Тверь на 1 ребенка в день

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 7 таб. 2, Методических рекомендаций МР 2.4. 0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1

наименование группы продуктов	20% от нормы	Фактически выдано продуктов в нетто по										в Среднем за 10 дней	На одного ребенка в день	Отклонения от нормы в граммах
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Хлеб ржаной (отрубной)	**16,0**		40	40		25		20		30	30	185	18,5	+2,5
Хлеб пшеничный	**30,0**	30			30	6,6	30	30	40		16,5	183,1	18,3	***-11,7***
Мука пшеничная	**3,0**		72									72	7,2	+4,2
Крупы, бобовые	**9,0**	17,23			52,5		30	64				134	13,4	+4,4
Макаронные изделия	**3,0**					48,4			61			109,4	10,9	+7,9
Картофель	**37,4**				200							200	20,0	***-17,4***
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г.	**56,0**				16,2	16,4		21			128,5	182,1	18,2	***-50,5***
Фрукты свежие	**37,0**		107		100	7			100	37		351	35,1	***-1,9***
Сухофрукты	**3,0**												0	
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	**40,0**												0	
Мясо 1-й категории	**14,0**				50	31,6						81,6	8,16	***-5,9***
Субпродукты (печень, язык, сердце)	**6,0**												0	
Птицы (цыплята - бройлерные	**7,0**											72		+0,2

потрошёные - 1 кат)								72						
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	**11,6**										76	76	7,6	*-4*
Молоко 2,5%; 3,5%	**60,0**	205		100		10	180		100	84	38,5	677,5	67,75	+7,7
Кисломолочная пищевая продукция	**30,0**											0		
Творог (не более 9% м.д. ж.)	**10,0**				28							28	2,8	*-7,2*
Сыр	**2,0**				15			15	20	15		65	6,5	+4,5
Сметана (не более 15% м.д.ж.)	**2,0**				3	7,5						10,5	1,05	*-1*
Масло сливочное	**6,0**	6		6	5	6	6	10	6	10	10	70	7,0	+1
Масло растительное	**3,0**		7,5	2	3	3		7	7	6		35,5	3,5	+0,5
Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр	**8,0**		3,6		6					118		127,6	12,7	+4,7
Сахар	**6,0**	14	10,4	7	15	7	12	7	7	14	7	100,4	10,4	+4,4
Кондитерские изделия	**2,0**	30		30		15		15		15	45	150	15,0	+12,0
Чай	**0,2**		0,6		0,6	0,6		0,6		0,6	0,6	3,6	0,36	+0,01
Какао - порошок	**0,2**	3					3					6	0,6	
Кофейный напиток	**0,4**			3,3					3,3			6,6	0,66	
Дрожжи хлебопекарные	0,04		2,1							2		4,1	0,41	
Крахмал														
Соль пищевая поваренная														
Повидло			50		50							100		+100
Сухари панировочные														
Колбаса		20					20			50		90		+90

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4C47C27BD449DEAEF6D919EDFB53CEFBCE1EB5DB
Владелец: **Васильева Наталья Ивановна**
Действителен: с 15.12.2021 по 15.03.2023
Дата подписи: 10.10.2022 10:10:15