|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:** **Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. | **«УТВЕРЖДАЮ»** **Директор ООО «РАТИБОР»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МИТРЯКОВ Р.Ю.** «\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г. |

 |  |  |
| **Примерное меню дополнительных завтраков** **Основание:** 1. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачём РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
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
 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:**  |  первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 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** | **Мg** | **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** | **15,0** | **60,00** | **-** | **0.03** | **-** | **-** | **11.10** | **2,80** | **1.40** | **0.28** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,30** | **-** | **-** | **0,39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** | **0,33** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **0,04** | **3,6** | **0,07** | **33,00** | **-** | **-** | **20,00** | **0,06** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| ***ИТОГО:*** | ***435*** | ***10,84*** | ***8,26*** | ***74,69*** | ***424,8*** | ***0,44*** | ***0,99*** | ***74,8*** | ***1,22*** | ***163,47*** | ***251,70*** | ***55,63*** | ***3,03*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **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** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,30** | **-** | **-** | **0,39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** | **0,33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **5** | **0,04** | **3,0** | **0,06** | **33,0** |  |  | **20,0** | **0,55** | **1,2** | **1,5** |  | **0,1** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | ***385*** | ***19,4*** | ***31,95*** | ***34,07*** | ***526,8*** | ***0,47*** | ***4,29*** | ***369,3*** | ***4,51*** | ***430,2*** | ***359,8*** | ***45,7*** | ***3,4*** |
| **День:** среда **Неделя:** первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |
| **294** | **Котлеты рубленые из птицы****птицы** | **50** | **8,72** | **8,3** | **8,14** | **143,0** | **0,08** | **4,5** | **16,8** | **34,2** | **29,8** | **40,0** | **11,1** | **1,8** |
| **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** | **180** | **0.13** | **0.02** | **15.20** | **54.00** | **-** | **2.83** | **-** | **0.01** | **14.20** | **4.40** | **2.40** | **0.36** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,30** | **-** | **-** | **0,39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** | **0,33** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| ***ИТОГО:*** | ***410*** | ***14,16*** | ***13,96*** | ***59,2*** | ***420,05*** | ***0,11*** | ***19,44*** | ***16,8*** | ***34,78*** | ***87,88*** | ***157,09*** | ***51,15*** | ***3,5*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:**  | четверг |
| **Неделя:**  | первая |
| **№ 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** | **Мg** | **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** | **26,0** | **125,11** | **0.06** | **1.33** | **24.40** | **-** | **133.33** | **124.56** | **25.56** | **2.00** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,30** | **-** | **-** | **0,39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** | **0,33** |
| **14** | **Масло сливочное м.д.ж.72,5%** | **5** | **0.04** | **3,6** | **0,06** | **33.00** | **-** | **-** | **20.00** | **0.06** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | ***435*** | ***14,77*** | ***9,38*** | ***84,3*** | ***471,91*** | ***0,42*** | ***2,29*** | ***59,2*** | ***1,06*** | ***269,7*** | ***306,6*** | ***71,92*** | ***2,83*** |
| **День:** пятница**Неделя:** первая  |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **223** | **Пудинг творожно-рисовый****с повидлом** | **150/30**  | **20,2****0,06** | **14,2** | **30,3/****9,75** | **343,6/****37,5** | **0,05/****0,01** | **0,3/****0,1** | **108,3** | **0,7** | **191,,6/****3,6** | **320,4/****2,3** | **36,1/****1,8** | **1,2/****0,3** |  |  |  |  |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.07** | **0.02** | **16,6** | **67,7** | **-** | **0.03** | **-** | **-** | **12,3** | **3,1** | **1,55** | **0,0,3** |  |  |  |  |
| ***б/н*** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,30** | **-** | **-** | **0,39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** | **0,33** |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | ***410*** | ***22,58*** | ***15,06*** | ***72,36*** | ***534,6*** | ***0,36*** | ***0,43*** | ***108,2*** | ***1,09*** | ***213,2*** | ***376,8*** | ***48,4*** | ***2,11*** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** понедельник |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ 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** | **Мg** | **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** | **0.13** | **0.02** | **15.20** | **52.00** | **-** | **2.83** | **-** | **0.01** | **14.20** | **4.40** | **2.40** | **0.36** |
|  | **Бутерброд** | **30/15/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н**  | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **15** | **Сыр (Российский и др.)** | **15** | **3.48** | **4.43** | **-** | **54,00** | **0.01** | **0.11** | **39.00** | **0.08** | **132.00** | **75.00** | **5.25** | **0.15** |
| **14** | **Масло сливочное м.д.ж.72,5%** | **5** | **0.04** | **3,6** | **0,06** | **33.00** | **-** | **-** | **20.00** | **0.06** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | ***450*** | ***13,23*** | ***11,07*** | ***76,48*** | ***458,5*** | ***0,19*** | ***4,24*** | ***1639,8*** | ***1,35*** | ***256,17*** | ***303,7*** | ***60,33*** | ***3,15*** |
| **День:** вторник**Неделя:** вторая |  |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |
| **204** | **Макароны отварные с сыром** | **180** | **12.18** | **14.33** | **30.70** | **300.96** | **0.07** | **0.20** | **103.68** | **0.96** | **265.68** | **181.87** | **18.29** | **1.11** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,56** | **1,34** | **26,00** | **125,11** | **0,06** | **1,33** | **24,4** | **-** | **133,33** | **124,56** | **25,56** | **2,00** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| ***ИТОГО:*** | ***410*** | ***20,99*** | ***16,51*** | ***72,12*** | ***511,87*** | ***0,16*** | ***1,53*** |  ***126,08*** | ***1,35*** | ***405,91*** | ***332,53*** | ***53,75*** | ***3,44*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** среда |  |
| **Неделя:** вторая |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |
| **173** | **Тефтели из мяса свинины** | **80****/40/40/** | **6,4** | **7,0** | **7,79** | **125,5** | **0,05** | **1,9** | **-** | **-** | **17,2** | **-** | **-** | **0,7** |
| **340** | **Рис отварной** | **100** | **2,4** | **3,58** | **24,5** | **139,8** | **0,03** | **-** | **-** | **0,28** | **1,37** | **60,95** | **16,34** | **0,53** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.07** | **0.02** | **16,6** | **67,7** | **-** | **0.02** | **-** | **-** | **8,2** | **2,1** | **1,03** | **0,2** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,4** | **0.40** | **7,8** | **42.00** | **0.04** | **-** | **-** | **0.36** | **9,2** | **42,4** | **10.00** | **1.24** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | ***400*** | ***10,27*** | ***11,0*** | ***49,69*** | ***375,00*** | ***0,12*** | ***1,92*** | ***-*** | ***0,64*** | ***35,97*** | ***106,15*** | ***27,37*** | ***2,67*** |
| **День:** четвертый**Неделя:** вторая |  |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **222** | **Пудинг творожный с изюмом и повидлом** | **150/15** | **22,89** | **16,7** | **36,33** | **383,58** | **0,03****0,01** | **0,22****0,1** | **16,6** | **0,13** | **131,22****3,6** | **48,4****2,3** | **24,8****1,8** | **1,06****0,3** |  |  |  |  |
| **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** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |  |  |  |  |
|  | **Соль иодированная** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | ***395*** | ***28,31*** | ***20,22*** | ***67,70*** | ***569,98*** | ***0,12*** | ***23,5*** | ***46,74*** | ***0,59*** | ***271,6*** | ***173,62*** | ***50,67*** | ***1,85*** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** пятница |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ 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** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **294** | **Котлеты (биточки) рубленые из птицы** | **50** | **8,72** | **8,3** | **8,14** | **143,0** | **0,08** | **4,5** | **16,8** | **34,2** | **29,8** | **40,0** | **11,1** | **1,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Макароны отварные** |  **150** | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **0,14** | **-** | **-** | **0,4** | **10,68** | **135,9** | **90,5** | **3,0** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,1** | **0.60** | **11,7** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0,54** | **13,8** | **63,6** | **15,0** | **1.86** |
| **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** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | ***430*** | ***16,47*** | ***13,44*** | ***61,49*** | ***426,45*** | ***0,26*** | ***3,28*** | ***16,8*** | ***34,97*** | ***63,88*** | ***222,7*** | ***11,4*** | ***6,4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веще14,74ствах и энергетической ценности (**Приложение 4 к Сан20,24ПиН 2.4.5.2409-08)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **16,44Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 10,8 | 4,66 | 74,62 | 391,8 |
| **2 день** | 19,4 | 31,95 | 34,07 | 526,8 |
| **3 день** | 14,16 | 13,96 | 59,2 | 420,05 |
| **4 день** | 14,77 | 9,38 | 84,3 | 471,91 |
| **5 день** | 22,58 | 15,06 | 72,36 | 534,6 |
| **6 день** | 13,23 | 11,07  | 76,48 | 458,5 |
| **7 день** | 20,99 | 16,51 | 72,12 | 511,87 |
| **8 день** | 10,27 | 11,0 | 49,69 | 375,0 |
| **9 день** | 20,74 | 15,05 | 66,22 | 490,74 |
| **10 день** | 16,05 | 15,20 | 56,94 | 421,5 |
| **Итого за весь период:** | **162,99** | **143,84** | **646,0** | **4602,77** |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **16,3** | **14,4** | **64,6** | **460,3**  |
| **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 |