

РАЗРАБОТАНО

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

ДИРЕКТОР  
МБОУ КУДИНОВСКАЯ СОШ

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Ростовской области по г. Новочеркаску,  
Аксайскому, Багаевскому, Веселовскому районам  
- Главный государственный санитарный врач  
по г. Новочеркаску, Аксайскому, Багаевскому,  
Веселовскому районам

НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Н. Н. ПЕТРИЧЕНКО

СТЕПАНОВА А. В.

„01“ сентября 2020 год

2020 год

2020 год

**12-дневный ассортимент завтраков для школьников  
при МБОУ СОШ**

**Настоящий 12-дневный ассортимент разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года N 45 Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 августа 2008 года, регистрационный N 12085 )**

**При формировании данного ассортимента учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления ассортимента и пищевой ценностиготавливаемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 до 11 лет**

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
231,03	Каша геркулесовая молочная 200 гр.	200	16	8	45	308		2	45		173	188	45	1
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
468	Кефир 200 гр.	200	6	6	8	116		3	1		17	10	7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			28	26	74	643		5	91		371	201	63	3
<b>Итого за день</b>			28	26	74	643		5	91		371	201	63	3

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
252,01	Запеканка из творога с морковью 180 гр.	180	20	16	21	314		2	71		205	271	39	1
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
464	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127		8	20		125	90	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	28	63	619		10	136		391	364	60	2
<b>Итого за день</b>			26	28	63	619		10	136		391	364	60	2

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229,06	Омлет натуральный с горошком конс. 200 гр.	200	18	19	8	279		7	315		163	320	37	3
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
458	Чай с сахаром 200 гр.	200			15	61			1		14	8	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	28	44	518		7	361		238	331	49	5
<b>Итого за день</b>			21	28	44	518		7	361		238	331	49	5

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 046,12	Оладьи с повидлом 165 гр.	165	15	7	49	312			8		22	75	14	1

72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,03	Хлеб пшеничный обогащенный 20 гр.	20	2	1	11	54					30		3	
468	Ряженка 200 гр.	200	6	5	8	108			1	60	248	184	28	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	24	68	586			1	113	422	262	50	1
<b>Итого за день</b>			26	24	68	586			1	113	422	262	50	1

ИП НЕДАИВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229,02	Каша пшеничная молочная жидкая 200 гр.	200	7	7	36	235		1	39		140	194	38	2
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
460	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64		1	11		72	53	13	1
0,15	Печенье 30 гр.	30	2	19	8	156								
<b>Итого за Завтрак</b>			17	39	77	674		2	95		393	250	62	4
<b>Итого за день</b>			17	39	77	674		2	95		393	250	62	4

ИП НЕДАИВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
258	Макаронные изделия отварные с сыром 200 гр.	200	11	6	55	317			23		235	58	20	1
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
467	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
13 012,01	Пряник 30 гр.	30	2	8	5	110								
<b>Итого за Завтрак</b>			25	32	90	766		3	108		656	241	59	2
<b>Итого за день</b>			25	32	90	766		3	108		656	241	59	2

ИП НЕДАИВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
240	Запеканка манная с повидлом 225 гр.	225	6	5	60	312			21		28	56	14	1
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
13 002,01	Хлеб пшеничный обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
464	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127		8	20		125	90	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	102	658		8	86		334	149	40	2

Итого за день	15	20	102	658	8	86	334	149	40	2		
ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.											Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08	

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
138,01	Суп молочный с крупой (гречневая) 200 гр.	200	12	5	33	216		2	37		177	163	44	1
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
461	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155		3	20		134	90	15	
0,18	Печенье 15 гр.	15	1	9	4	78								
<b>Итого за Завтрак</b>			22	29	86	668		5	102		492	256	70	2
<b>Итого за день</b>			22	29	86	668		5	102		492	256	70	2

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
137,01	Суп молочный с изделиями макаронными 200 гр.	200	13	8	46	310		2	40		178	141	23	
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,02	Масло сливочное (порциями) 19,7 гр.	20		15		140			89		4	5		
13 002,01	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
468,01	Варенец 200 гр.	200	6	5	8	108		1	60		248	184	28	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	32	75	706		3	189		609	330	62	1
<b>Итого за день</b>			25	32	75	706		3	189		609	330	62	1

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288,02	Вареники ленивые 200 гр.	200	22	22	43	451		1	146		265	380	46	1
84,02	Варенье, джем, повидло (порциями) 17,65 гр.	17,65			14	55								
13 002,01	Хлеб пшеничный обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
458	Чай с сахаром 200 гр.	200			15	61			1		14	8	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			25	23	93	674		1	147		338	388	58	3
<b>Итого за день</b>			25	23	93	674		1	147		338	388	58	3

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
233,01	Каша рисовая молочная жидкая 200 гр.	200	14	7	49	305		2	45		164	151	28	
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,02	Хлеб пшеничный обогащенный 60 гр.	60	5	2	32	161					89		10	1
468	Кефир 200 гр.	200	6	6	8	116								
<b>Итого за Завтрак</b>			28	26	89	694		2	90		375	154	43	1
<b>Итого за день</b>			28	26	89	694		2	90		375	154	43	1

ИП НЕДАИВОЗОВА Ю. А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Питание с 01.09.2020 7-11 лет

День: суббота  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10

№ рец	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
225	Каша "Дружба" молочная 200 гр.	200	6	7	26	193		2	41		167	164	33	1
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями) 12 гр.	12	3	3		41					120		5	
76,01	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71			45		2	3		
13 002,01	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3	1	21	107					59		6	1
459	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61		3	1		17	10	7	1
0,15	Печенье 30 гр.	30	2	19	8	156								
<b>Итого за Завтрак</b>			14	38	70	629		5	87		365	177	51	3
<b>Итого за день</b>			14	38	70	629		5	87		365	177	51	3
<b>Итого за период</b>			272	345	931	7835		49	1604		4967	3093	660	28
<b>Среднее значение за период</b>			22,7	28,8	77,6	652,9		4,1	133,7		413,9	257,8	55	2,3

*Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп. - Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия*