

Утверждаю
Директор МБОУ «НОШ с. Поречье»
Сахалинской области
Л.А. Евдошук
Приказ № 47/3 от 27.10.2021г.



**Примерное 10-ти дневное меню
и пищевой ценности приготовленных блюд для обучающихся 7-11 лет
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Начальная общеобразовательная школа с. Поречье» Сахалинской области**

1 день (1 вариант)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	220	9.9	13.2	38.2	314.5	0.30	1.80	0.10	0.30	0.20	0.40	220.00	69.20	288.00	1.70	428.40	11.00	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	16.4	67.2	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.10	9.30	14.90	1.40	50.50	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	770	23.5	26.3	89.1	694.9	0.41	13.00	0.26	1.63	0.20	0.60	649.08	127.27	590.80	6.30	1 102.20	31.90	0.00	0.00		
Всего за день:		23.5	26.3	89.1	694.9	0.41	13.00	0.26	1.63	0.20	0.60	649.08	127.27	590.80	6.30	1 102.20	31.90	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	200	17.1	30.8	11.9	394.4	0.20	1.30	1.40	2.70	2.40	0.60	251.90	48.70	335.00	2.80	475.90	31.70	0.10	0.00	218	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.8	4.9	21.2	154.1	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	187.90	33.30	149.70	0.80	314.50	16.20	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660	35.8	56.7	57.9	889.7	0.41	3.30	1.63	3.53	2.40	1.00	838.78	122.77	763.60	4.60	1 135.70	66.80	0.10	0.00		
Всего за день:		35.8	56.7	57.9	889.7	0.41	3.30	1.63	3.53	2.40	1.00	838.78	122.77	763.60	4.60	1 135.70	66.80	0.10	0.00		

6 день

[illegible]

7 день

[illegible]

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ И ПОВИДЛОМ	200/20	34.9	21.2	40.8	504.9	0.10	1.40	0.10	1.90	0.10	0.40	283.40	41.00	356.70	1.60	340.90	2.30	0.10	0.10	224	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	16.4	67.2	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.10	9.30	14.90	1.40	50.50	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	750	43.9	28.2	92.2	812.3	0.20	7.60	0.20	2.90	0.10	0.60	538.60	95.70	564.00	5.80	891.70	22.20	0.10	0.10		
Всего за день:		43.9	28.2	92.2	812.3	0.20	7.60	0.20	2.90	0.10	0.60	538.60	95.70	564.00	5.80	891.70	22.20	0.10	0.10		

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]

МБОУ "НОШ с. Поречье"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

[illegible]

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	220	6.8	9.7	29.5	232.1	0.10	0.30	0.00	0.50	0.20	0.30	187.30	35.00	181.40	0.50	275.40	10.70	0.00	0.00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00	0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	16.4	67.2	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.10	9.30	14.90	1.40	50.50	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	780	22.7	25.7	80.4	648.5	0.21	11.50	0.19	1.90	0.20	0.50	703.50	96.70	533.70	5.20	949.20	31.60	0.00	0.00		
Всего за день:		22.7	25.7	80.4	648.5	0.21	11.50	0.19	1.90	0.20	0.50	703.50	96.70	533.70	5.20	949.20	31.60	0.00	0.00		

2 день

[illegible]

3 день

[illegible]

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	200/20	34.8	21.1	38.3	492.9	0.10	0.40	0.10	1.70	0.10	0.40	279.60	39.10	354.10	1.10	267.50	1.80	0.10	0.10	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	16.4	67.2	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.10	9.30	14.90	1.40	50.50	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	660	43.5	36.1	79.5	828.3	0.20	1.60	0.27	2.40	0.10	0.60	516.80	81.80	547.40	3.30	663.30	20.70	0.10	0.10		
Всего за день:		43.5	36.1	79.5	828.3	0.20	1.60	0.27	2.40	0.10	0.60	516.80	81.80	547.40	3.30	663.30	20.70	0.10	0.10		

5 день

[illegible]

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8.3	10.2	24.0	221.7	0.10	0.00	0.10	0.90	0.10	0.10	168.40	11.70	110.40	0.90	62.00	0.50	0.00	0.00	206	2012
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	0.00	0.00	8.40	12.00	15.50	0.60	173.40	1.20	0.00	0.00		2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.8	4.9	21.2	154.1	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	187.90	33.30	149.70	0.80	314.50	16.20	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	790	24.5	22.4	93.2	679.4	0.30	27.00	0.30	1.70	0.10	0.60	593.80	132.40	480.00	3.70	1 243.20	36.80	0.00	0.00		
Всего за день:		24.5	22.4	93.2	679.4	0.30	27.00	0.30	1.70	0.10	0.60	593.80	132.40	480.00	3.70	1 243.20	36.80	0.00	0.00		

МБОУ "НОШ с. Поречье"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	300,5	330,0	801,9	7435,3	2.95	84.80	2.94	25.86	6.60	6.70	6 443.36	1 077.64	5 754.90	45.20	9 755.80	381.20	0.30	0.20
Среднее значение за период	30.1	33.0	80.2	743.5	0.30	8.50	0.29	2.59	0.70	0.70	644.34	107.76	575.50	4.50	975.60	38.10	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.2	39.9	43.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
школьники 7-11 лет	722

