УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Талицкой средней общеобразовательной школы

_____ Прудникова О.Г.

«_31_» _____08_____ 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 7-11 лет
1-4 классы

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	32,9	274,6	0,30	0,70	0,10	2,70	145,00	83,90	199,60	2,50	183	2011
БАТОН	50	4,0	2,3	26,0	143,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,60	32,60	0,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	0,1	0,0	13,3	53,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,80	3,70	0,40	376	2011
ЙОГУРТ	115	2,3	1,7	3,5	55,2	0,00	0,80	0,00	0,00	138,00	16,10	109,30	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,00	0,10	0,10	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	15	2011
Итого за прием пищи:	**565**	**19,5**	**22,0**	**75,7**	**599,9**	0,30	1,60	0,20	2,80	478,70	117,40	445,20	3,70		
Всего за день:		**19,5**	**22,0**	**75,7**	**599,9**	0,30	1,60	0,20	2,80	478,70	117,40	445,20	3,70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	8,1	36,4	231,6	0,00	0,00	0,10	0,40	13,50	24,10	70,70	0,50	302.2	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,9	7,4	4,5	144,8	0,10	7,90	3,50	2,40	23,40	12,20	156,10	3,40	261	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**23,5**	**20,0**	**101,4**	**695,4**	0,30	8,40	3,60	3,50	152,20	73,30	371,40	6,40		
Всего за день:		**23,5**	**20,0**	**101,4**	**695,4**	0,30	8,40	3,60	3,50	152,20	73,30	371,40	6,40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	29,00	59,00	1,20	346	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	19,5	26,1	0,1	312,9	0,10	0,80	0,20	0,40	16,80	17,90	165,20	1,60	313	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	0,10	0,00	0,10	0,20	10,70	6,50	34,40	0,50	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**29,4**	**40,5**	**61,9**	**726,9**	0,34	27,80	0,41	1,60	122,90	59,10	284,70	4,50		
Всего за день:		**29,4**	**40,5**	**61,9**	**726,9**	0,34	27,80	0,41	1,60	122,90	59,10	284,70	4,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	10,96	25,90	77,69	0,60	323	2008
ГУЛЯШ	80	11,9	13,7	2,6	181,0	0,00	1,00	0,00	2,10	16,50	15,50	106,20	1,70	260	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,0	29,5	120,6	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008
БАТОН	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	**485**	**24,4**	**25,7**	**95,4**	**712,9**	0,14	1,00	0,09	3,41	229,84	62,27	337,59	4,90		
Всего за день:		**24,4**	**25,7**	**95,4**	**712,9**	0,14	1,00	0,09	3,41	229,84	62,27	337,59	4,90		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,20	10,40	0,00	0,20	44,70	30,30	85,80	1,20	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	6,6	9,2	127,4	0,00	0,20	0,00	2,60	38,50	17,90	101,90	1,10	234	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**17,1**	**13,9**	**86,8**	**543,3**	0,42	14,20	0,00	3,68	110,70	67,60	258,90	6,52		
Всего за день:		**17,1**	**13,9**	**86,8**	**543,3**	0,42	14,20	0,00	3,68	110,70	67,60	258,90	6,52		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	249,0	0,05	1,29	0,05	0,90	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	4,0	2,3	26,0	143,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,60	32,60	0,60		2008
ЙОГУРТ	115	2,3	1,7	3,5	55,2	0,00	0,80	0,00	0,00	138,00	16,10	109,30	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	1,8	4,9	0,2	54,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	**563**	**14,0**	**16,9**	**81,5**	**556,5**	0,05	2,09	0,05	0,90	270,15	57,53	291,54	1,89		
Всего за день:		**14,0**	**16,9**	**81,5**	**556,5**	0,05	2,09	0,05	0,90	270,15	57,53	291,54	1,89		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,6	7,1	1,6	89,5	0,00	2,20	0,00	2,30	26,20	12,80	79,20	0,50	76	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	10,1	21,0	188,1	0,20	10,10	0,10	0,40	41,70	29,50	83,40	1,20	128	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**13,7**	**20,6**	**102,9**	**657,8**	0,30	27,30	0,10	4,30	109,80	64,90	221,50	6,50		
Всего за день:		**13,7**	**20,6**	**102,9**	**657,8**	0,30	27,30	0,10	4,30	109,80	64,90	221,50	6,50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,7	11,7	16,0	239,7	0,00	0,20	0,10	0,30	131,00	21,00	177,50	0,70	223	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,5	0,4	28,4	122,2	0,00	1,40	0,00	0,00	32,40	14,60	19,40	0,60	389	2011
Итого за прием пищи:	**380**	**21,0**	**13,6**	**70,1**	**492,9**	0,10	1,60	0,10	0,30	172,90	42,10	229,40	1,80		
Всего за день:		**21,0**	**13,6**	**70,1**	**492,9**	0,10	1,60	0,10	0,30	172,90	42,10	229,40	1,80		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,9	223,0	0,00	0,00	0,00	0,30	28,30	27,80	76,10	0,60	304	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	11,6	18,5	9,9	252,2	0,00	0,00	0,10	2,60	11,00	18,60	115,70	2,20	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	0,01	1,80	0,00	0,09	6,30	3,60	3,60	0,90	394	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**21,3**	**26,3**	**112,3**	**770,9**	0,21	1,80	0,10	3,69	60,50	62,20	254,00	5,40		
Всего за день:		**21,3**	**26,3**	**112,3**	**770,9**	0,21	1,80	0,10	3,69	60,50	62,20	254,00	5,40		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,3	34,2	215,1	0,10	0,00	0,10	1,20	29,90	10,40	41,80	1,00	203	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	11,5	18,6	10,1	253,3	0,00	0,50	0,10	2,50	30,20	19,40	119,50	1,60	295	2011
БАТОН	50	4,0	2,3	0,0	26,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,60	32,60	0,60		2008
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,4	0,10	1,00	0,10	0,00	193,70	21,30	136,70	0,20	385	2011
Итого за прием пищи:	**670**	**28,2**	**32,2**	**90,9**	**756,7**	0,31	3,30	0,30	4,49	273,30	65,20	363,90	4,96		
Всего за день:		**28,2**	**32,2**	**90,9**	**756,7**	0,31	3,30	0,30	4,49	273,30	65,20	363,90	4,96		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	212,0	231,7	878,9	6 513,1	2,47	89,09	4,95	28,67	1 980,99	671,60	3 058,13	46,57
Среднее значение за период	17,7	19,3	73,2	542,8	0,21	7,42	0,41	2,39	165,08	55,97	254,84	3,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню	13,0	32,0	55,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет бесплатники	542

Подписано цифровой подписью: Прудникова Ольга Геннадьевна
Дата: 2021.09.30 08:48:41 +03'00'