

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПОРЕЧЬЕ
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

694903, Сахалинская область, Углегорский район, с. Поречье, ул. Школьная, д. 80

Тел/факс 8(42432)36-291, e-mail:shkolaporeche@yandex.ru

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Поречье

А.Н. Козлов

Примерное 10-дневное меню завтраков

в МБОУ СОШ с. Поречье

на 2022-2023 учебный год для обучающихся 1-4 классов

1 день

1-40/2

1 день

7-14/12

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.0	3.5	39.7	223.4	0.20	0.50	0.00	1.30	106.70	47.00	169.70	1.50	184	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.90	3.70	0.40	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.4	0.00	0.00	0.07	0.10	1.01	0.00	2.01	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.8	1.5	18.0	81.0	0.09	0.00	0.00	0.79	6.34	6.69	30.62	1.41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	500	17.1	19.3	82.6	559.2	0.29	0.60	0.17	2.69	305.55	71.19	322.83	3.91		
Всего за день:		17.1	19.3	82.6	559.2	0.29	0.60	0.17	2.69	305.55	71.19	322.83	3.91		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	0.8	41.8	200.7	0.10	0.00	0.00	1.30	10.40	8.80	47.90	1.10	331	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.4	16.0	6.4	210.7	0.00	0.10	0.00	2.20	8.00	13.20	90.70	1.40	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	500	19.2	17.0	82.7	559.8	0.10	0.10	0.00	4.10	25.70	31.90	163.80	3.10		
Всего за день:		19.2	17.0	82.7	559.8	0.10	0.10	0.00	4.10	25.70	31.90	163.80	3.10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	60	0.1	5.8	0.7	56.0	0.00	0.90	0.00	2.50	2.80	1.30	5.30	0.10	21	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12.1	10.9	19.5	225.8	0.10	18.30	0.60	2.00	57.80	47.60	161.30	2.80	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.3	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	500	16.0	17.0	69.6	497.0	0.20	19.20	0.60	5.50	72.60	65.40	208.60	3.90		
Всего за день:		16.0	17.0	69.6	497.0	0.20	19.20	0.60	5.50	72.60	65.40	208.60	3.90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	13.4	14.4	23.6	278.3	0.00	0.20	0.10	0.50	101.50	14.60	133.40	0.30	224	2008
	200	3.8	3.0	29.4	160.5	0.00	0.50	0.00	0.00	107.10	26.50	95.60	0.90	382	2011
	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:	500	17.8	18.0	67.7	509.3	0.00	15.70	0.10	1.40	232.60	53.10	245.50	4.50		
Всего за день:		17.8	18.0	67.7	509.3	0.00	15.70	0.10	1.40	232.60	53.10	245.50	4.50		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	4.9	7.8	80.1	0.00	8.70	0.20	2.20	25.40	10.40	18.40	0.60	35	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.9	0.6	40.5	182.3	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	25.40	76.10	0.50	171.2	2011
ПОДЖАРКА	90	9.1	12.4	3.2	159.6	0.00	2.00	0.00	2.60	12.30	14.10	88.70	1.40	251	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.9	10.3	0.0	0.05	0.00	0.00	0.46	3.62	3.82	17.49	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	15.6	18.8	79.3	491.6	0.05	10.70	0.20	5.56	45.82	53.72	200.69	3.30		
Всего за день:		15.6	18.8	79.3	491.6	0.05	10.70	0.20	5.56	45.82	53.72	200.69	3.30		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	3.0	38.3	214.0	0.20	0.00	0.00	0.00	4.60	12.50	124.60	185.80	4.30	181	2008
ОКОРОЧКА ЖАРЕННЫЕ	90	0.0	1.0	0.0	8.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.3	54.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	6.60	4.20	7.90	0.70	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	500	16.1	18.1	67.3	482.8	0.28	1.00	0.18	6.58	45.40	138.80	291.40	7.10			
Всего за день:		16.1	18.1	67.3	482.8	0.28	1.00	0.18	6.58	45.40	138.80	291.40	7.10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.9	5.0	7.2	77.2	0.00	1.30	1.10	2.50	29.20	20.40	30.30	0.50	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.1	22.6	149.9	0.20	11.00	0.00	0.20	36.20	30.80	88.40	1.30	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.7	7.9	5.1	138.6	0.10	2.40	0.30	2.10	21.30	25.70	116.80	0.80	229	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	500	18.2	18.2	67.5	506.3	0.30	14.70	1.40	5.40	94.00	86.80	260.70	3.20		
Всего за день:		18.2	18.2	67.5	506.3	0.30	14.70	1.40	5.40	94.00	86.80	260.70	3.20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4.5	6.1	5.5	94.9	0.00	2.40	0.10	2.00	35.80	15.10	72.70	1.30	33	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	4.5	7.4	44.0	261.2	0.00	2.00	0.20	3.40	13.90	34.70	93.10	0.90	304	2012
напиток из сока	180	0.4	0.1	15.8	64.9	0.00	0.60	0.00	0.00	4.70	2.60	4.50	0.90		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.4	0.00	0.00	0.10	0.80	20.00	4.30	69.70	0.90	209	2011
Итого за прием пищи:	500	15.8	18.2	75.6	529.8	0.00	5.00	0.40	6.60	79.00	63.30	256.80	4.40		
Всего за день:		15.8	18.2	75.6	529.8	0.00	5.00	0.40	6.60	79.00	63.30	256.80	4.40		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.1	14.0	2.5	180.3	0.10	0.20	0.20	1.70	82.10	13.30	169.30	1.80	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	19.9	80.9	0.00	1.00	0.00	0.00	5.30	2.90	5.60	0.60	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	500	17.2	16.3	67.7	471.2	0.20	11.20	0.20	3.80	117.50	41.70	245.90	6.80		
Всего за день:		17.2	16.3	67.7	471.2	0.20	11.20	0.20	3.80	117.50	41.70	245.90	6.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0.1	0.0	0.7	3.7	0.00	0.90	0.00	0.00	2.80	1.30	5.20	0.10	20	2008
	200	13.1	17.7	20.6	293.8	0.40	10.60	0.00	0.40	19.40	41.50	163.80	2.30	258	2008
	200	0.0	0.0	24.3	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	349	2011.
	40	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	500	17.0	18.0	70.7	512.7	0.50	11.50	0.00	1.40	34.20	59.30	211.00	3.40		
Всего за день:		17.0	18.0	70.7	512.7	0.50	11.50	0.00	1.40	34.20	59.30	211.00	3.40		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая 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	170,0	178,9	730,6	5119,7	1,92	89,70	3,25	43,03	1 052,37	665,21	2 407,22	43,61
Среднее значение за период	17,0	17,9	73,1	512,0	0,19	9,00	0,33	4,30	105,24	66,52	240,72	4,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,5	55,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА	500