

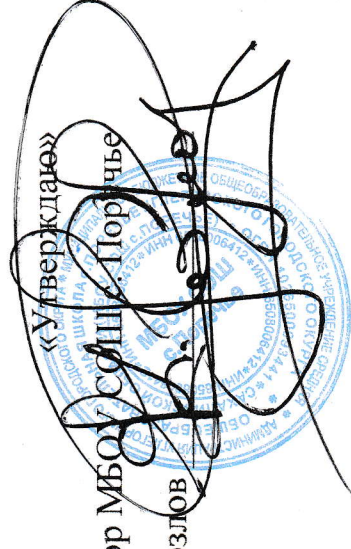
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**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 5-11 классов

5-11с/12

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8.8	4.1	41.5	239.1	0.20	0.60	0.00	1.30	130.50	50.00	187.40	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	91.8	0.11	0.00	0.00	0.90	7.18	7.58	34.71	1.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.20	0.00	376	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:	550	19.0	20.2	91.7	607.6	0.31	0.70	0.20	3.10	322.18	74.58	349.41	3.90		
Всего за день:		19.0	20.2	91.7	607.6	0.31	0.70	0.20	3.10	322.18	74.58	349.41	3.90		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.7	5.0	9.0	87.3	0.00	4.00	0.00	2.20	36.80	19.90	40.10	1.30	52	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	9.20	7.40	40.80	0.90	331	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9.6	11.5	7.1	169.7	0.00	0.10	0.00	0.70	7.80	12.80	83.70	1.30	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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 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:	550	18.2	21.3	85.3	604.7	0.10	4.10	0.00	4.50	58.90	46.70	181.40	3.90		
Всего за день:		18.2	21.3	85.3	604.7	0.10	4.10	0.00	4.50	58.90	46.70	181.40	3.90		

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															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	5.1	6.4	1.5	85.0	0.00	1.50	0.10	1.60	24.60	6.40	78.30	1.10	21	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	8.1	13.8	17.4	228.8	0.20	14.50	0.60	2.70	48.00	41.80	126.00	2.10	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		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 РЖАНОЙ	20	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
Итого за прием пищи:	550	18.7	21.7	78.6	574.3	0.38	16.00	0.70	5.78	87.70	67.10	264.00	5.20		
Всего за день:		18.7	21.7	78.6	574.3	0.38	16.00	0.70	5.78	87.70	67.10	264.00	5.20		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	14.8	11.1	20.6	244.4	0.00	0.20	0.10	0.30	113.70	16.00	147.70	0.30	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	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	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	14	2011	
Итого за прием пищи:	550	22.2	23.0	80.0	621.4	0.10	10.70	0.20	1.90	247.20	63.70	289.80	4.20			
Всего за день:		22.2	23.0	80.0	621.4	0.10	10.70	0.20	1.90	247.20	63.70	289.80	4.20			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.1	51.9	0.00	8.50	0.00	1.30	20.60	6.80	13.30	0.50	35	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	4.1	3.0	42.7	213.6	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	26.70	80.70	0.50	171.2	2011	
ПОДЖАРКА	100	12.0	14.7	3.5	193.5	0.00	2.20	0.00	2.70	14.40	17.40	113.50	1.80	251	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	91.8	0.11	0.00	0.00	0.90	7.18	7.58	34.71	1.60		2008	
Итого за прием пищи:	550	20.2	22.4	91.1	628.2	0.11	10.70	0.00	5.30	47.18	58.48	242.21	4.40			
Всего за день:	-	20.2	22.4	91.1	628.2	0.11	10.70	0.00	5.30	47.18	58.48	242.21	4.40			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	2.6	46.0	247.9	0.30	0.00	0.00	0.00	5.50	14.90	149.40	222.60	5.20	181	2008
ОКОРОЧКА ЖАРЕНЫЕ	100	0.0	4.9	0.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	0.10	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	176.00	7.00	100.00	0.20	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
Итого за прием пищи:	550	18.3	22.0	80.9	594.2	0.40	3.01	0.17	8.60	208.86	174.45	368.00	7.17			
Всего за день:		18.3	22.0	80.9	594.2	0.40	3.01	0.17	8.60	208.86	174.45	368.00	7.17			

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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.2	26.5	169.3	0.20	12.90	0.00	0.30	41.10	36.00	102.80	1.40	128	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12.9	8.8	5.6	153.5	0.10	2.70	0.30	2.30	23.40	28.10	129.00	0.90	229	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	550	20.0	20.3	78.9	565.8	0.38	16.90	1.40	5.78	99.60	90.20	288.20	4.00			
Всего за день:		20.0	20.3	78.9	565.8	0.38	16.90	1.40	5.78	99.60	90.20	288.20	4.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	6.6	9.5	9.3	148.2	0.00	4.00	0.10	3.00	56.30	24.20	109.50	2.20	33	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3.7	5.4	36.0	207.6	0.00	2.00	0.20	2.50	13.00	29.60	77.90	0.90	304	2012	
напиток из сока	180	0.5	0.1	19.5	80.4	0.00	0.80	0.00	0.00	6.50	3.60	6.30	1.30			
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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011	
Итого за прием пищи:	550	18.0	19.7	80.2	568.5	0.00	6.80	0.40	6.90	102.60	71.60	288.50	5.90			
Всего за день:		18.0	19.7	80.2	568.5	0.00	6.80	0.40	6.90	102.60	71.60	288.50	5.90			

9 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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15.3	21.8	5.5	278.3	0.10	0.50	0.30	2.20	152.80	22.10	247.40	2.40	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	34.5	139.9	0.00	1.00	0.00	0.00	7.30	4.60	8.60	0.80	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
Итого за прием пищи:	550	19.9	22.6	76.9	593.0	0.20	13.50	0.30	4.00	190.80	52.80	311.20	6.80		
Всего за день:		19.9	22.6	76.9	593.0	0.20	13.50	0.30	4.00	190.80	52.80	311.20	6.80		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	5.1	4.5	1.5	67.5	0.00	1.50	0.10	0.80	24.60	6.40	78.30	1.10	20	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14.0	17.8	27.3	325.7	0.50	14.10	0.00	0.50	24.00	50.50	186.80	2.70	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	38.7	154.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.9	10.2	46.0	0.05	0.00	0.00	0.45	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	550	20.7	23.2	77.7	594.0	0.55	15.60	0.10	1.75	52.90	60.70	282.50	4.60		
Всего за день:		20.7	23.2	77.7	594.0	0.55	15.60	0.10	1.75	52.90	60.70	282.50	4.60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	195,2	216,3	821,2	5951,7	2,53	98,01	3,47	47,61	1 417,9 2	760,31	2 865,2 2	50,07
Среднее значение за период	19,5	21,6	82,1	595,2	0,25	9,80	0,35	4,76	141,79	76,03	286,52	5,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	32,7	54,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 5-11 СОЦЗАЩИТА	550