

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПОРЕЧЬЕ

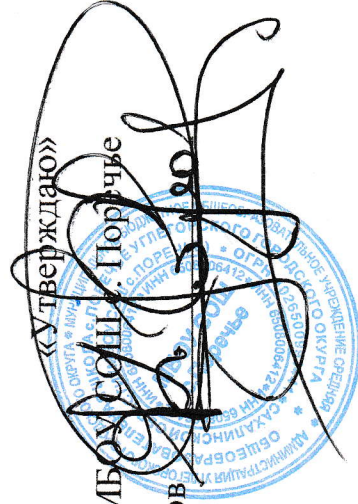
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

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 ГПД

ГПД

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	Р, мг	Fe, мг		
ГПД															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	434	2008
батон со сгущ. мол. вар.	40/38	3.1	0.4	19.0	92.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.30	12.20	32.00	0.70		
Итого за прием пищи:	278	9.2	5.7	29.1	205.3	0.18	3.00	0.02	0.00	260.30	41.20	221.00	2.70		
Всего за день:		9.2	5.7	29.1	205.3	0.18	3.00	0.02	0.00	260.30	41.20	221.00	2.70		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
гпд															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4		9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	0.20	4.30	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0.4	0.4	38.0	157.2	0.00	4.00	0.00	0.60	18.30	7.40	14.20	2.00		
Всего за день:		0.4	0.4	38.0	157.2	0.00	4.00	0.00	0.60	18.30	7.40	14.20	2.00		

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		
ГПД															
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	215.20	23.60	151.90	0.20	385	2011
батон с повидлом	40/30	3.2	0.4	38.2	169.6	0.10	0.10	0.00	0.00	12.10	14.10	34.40	1.00		
Итого за прием пищи:	270	9.1	5.5	48.0	280.1	0.20	1.20	0.10	0.00	227.30	37.70	186.30	1.20		
Всего за день:		9.1	5.5	48.0	280.1	0.20	1.20	0.10	0.00	227.30	37.70	186.30	1.20		

4 день

4 День															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
гпд															
	100	6.9	8.5	39.6	262.4	0.10	0.10	0.00	1.40	71.90	15.20	92.80	0.50	427	2011
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	200	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	300	7.4	8.6	49.7	305.4	0.10	2.10	0.00	1.40	78.90	19.20	99.80	1.90		
Итого за прием пищи:		7.4	8.6	49.7	305.4	0.10	2.10	0.00	1.40	78.90	19.20	99.80	1.90		
Всего за 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		
ГПД															
ЧАЙ С САХАРОМ.	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	376	2011
батон со сущ. мол. вар.	40/38	3.1	0.4	19.0	92.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.30	12.20	32.00	0.70		
Итого за прием пищи:	293	3.3	0.4	34.0	152.8	0.10	0.00	0.00	0.00	13.10	16.20	39.40	1.40		
Всего за день:		3.3	0.4	34.0	152.8	0.10	0.00	0.00	0.00	13.10	16.20	39.40	1.40		

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			
ГПД																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	6.1	7.5	44.7	271.1	0.10	0.00	0.00	0.90	10.30	9.00	51.50	0.60	428	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.9	7.7	59.9	335.6	0.10	3.00	0.00	0.90	20.80	15.00	62.00	2.70			
Всего за день:		6.9	7.7	59.9	335.6	0.10	3.00	0.00	0.90	20.80	15.00	62.00	2.70			

7 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		
ГПД															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	434	2008
батон с повидлом	40/30	3.2	0.4	38.2	169.6	0.10	0.10	0.00	0.00	12.10	14.10	34.40	1.00		
Итого за прием пищи:	270	9.3	5.7	48.3	282.6	0.18	3.10	0.02	0.00	264.10	43.10	223.40	3.00		
Всего за день:		9.3	5.7	48.3	282.6	0.18	3.10	0.02	0.00	264.10	43.10	223.40	3.00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ГПД															
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	100	10.6	6.1	58.9	332.6	0.10	0.20	0.00	0.00	133.20	25.10	155.50	0.80	427	2011
ЧАЙ С САХАРОМ,	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	376	2011
Итого за прием пищи:	315	10.8	6.1	73.9	393.1	0.10	0.20	0.00	0.00	138.00	29.10	162.90	1.50		
Всего за день:		10.8	6.1	73.9	393.1	0.10	0.20	0.00	0.00	138.00	29.10	162.90	1.50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	9 день															№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
ГПД																	
ЯБЛОКО	300	1.2	1.2	29.4	141.0	0.10	30.00	0.00	1.90	48.00	24.00	33.00	6.60			2008	
Итого за прием пищи:	300	1.2	1.2	29.4	141.0	0.10	30.00	0.00	1.90	48.00	24.00	33.00	6.60				
Всего за день:		1.2	1.2	29.4	141.0	0.10	30.00	0.00	1.90	48.00	24.00	33.00	6.60				

10 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		
ГПД															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	434	2008
батон с повидлом	40/30	3.2	0.4	38.2	169.6	0.10	0.10	0.00	0.00	12.10	14.10	34.40	1.00		
Итого за прием пищи:	270	9.3	5.7	48.3	282.6	0.18	3.10	0.02	0.00	264.10	43.10	223.40	3.00		
Всего за день:		9.3	5.7	48.3	282.6	0.18	3.10	0.02	0.00	264.10	43.10	223.40	3.00		

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	66,9	47,0	458,6	2535,7	1,24	49,70	0,16	5,70	1 332,9 0	276,00	1 265,4 0	26,00
Среднее значение за период	6,7	4,7	45,9	253,6	0,12	4,97	0,02	0,57	133,29	27,60	126,54	2,60
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,6	16,7	72,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	ГПД
ГПД	290