

**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, 8(4242)55-70-50 E-mail: ugo.tbousoshr@sakhalin.gov.ru

**Примерное 15-дневное меню
для группы продленного дня
на 2024/2025 учебный год**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Поречье

Т.Н. Русина

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
БАТОН С ПОВИДЛОМ	50/50	2,52	0,29	46,30	198,07	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	12,51	12,33	28,08	0,99	105,30	1,08	0,00	0,00									2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00									376	2011
Итого за прием пищи:	300	2,71	0,29	61,23	258,53	0,04	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	17,24	16,29	35,50	1,73	130,55	1,08	0,00	0,00										
Всего за день:		2,71	0,29	61,23	258,53	0,04	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	17,24	16,29	35,50	1,73	130,55	1,08	0,00	0,00										

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
ГПД																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008						
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	6,40	3,08	45,27	234,08	0,08	0,00	0,01	0,22	0,04	0,03	10,24	9,01	49,69	0,57	78,42	0,93	0,01	0,02	428	2011						
Итого за прием пищи:	300	12,03	7,93	54,58	338,84	0,13	1,04	0,04	0,22	0,04	0,24	214,24	31,41	193,69	0,73	370,42	18,93	0,01	0,02								
Всего за день:		12,03	7,93	54,58	338,84	0,13	1,04	0,04	0,22	0,04	0,24	214,24	31,41	193,69	0,73	370,42	18,93	0,01	0,02								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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						
ГТД																									
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	376	2011				
БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ВАР	50/50	3,10	0,39	19,05	92,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,28	12,24	32,04	0,72	54,40	1,44	0,00	0,00	2	2011				
	300	3,29	0,39	33,98	152,80	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	13,01	16,20	39,46	1,46	79,65	1,44	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:		3,29	0,39	33,98	152,80	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	13,01	16,20	39,46	1,46	79,65	1,44	0,00	0,00						
Всего за день:																									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		ГПД																					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	4,86	4,90	32,49	193,36	0,10	3,03	0,02	1,46	0,06	0,05	17,69	14,30	58,68	0,84	255,25	2,93	0,02	0,01	451	2008						
	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ,	300	5,05	4,90	47,42	253,82	0,10	3,07	0,02	1,46	0,06	0,06	22,42	18,26	66,10	1,58	280,50	2,93	0,02	0,01								
Итого за прием пищи:		5,05	4,90	47,42	253,82	0,10	3,07	0,02	1,46	0,06	0,06	22,42	18,26	66,10	1,58	280,50	2,93	0,02	0,01								
Всего за день:																											

5 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		ГПД																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг												
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	100	5,50	5,01	38,81	222,05	0,07	0,00	0,01	0,91	0,05	0,03	8,98	8,12	46,39	0,51	73,40	0,83	0,01	0,01											427	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00											349	2011
Итого за прием пищи:	300	5,50	5,01	58,17	299,46	0,07	0,00	0,01	0,91	0,05	0,03	9,34	8,12	46,39	0,51	74,00	0,83	0,01	0,01												
Всего за день:		5,50	5,01	58,17	299,46	0,07	0,00	0,01	0,91	0,05	0,03	9,34	8,12	46,39	0,51	74,00	0,83	0,01	0,01												

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
ГПД																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ВАФЛИ	100	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	300	7,50	6,95	48,75	290,00	0,10	3,00	0,02	0,00	0,00	0,02	260,00	34,00	207,00	2,75	70,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:		7,50	6,95	48,75	290,00	0,10	3,00	0,02	0,00	0,00	0,02	260,00	34,00	207,00	2,75	70,00	0,00	0,00	0,00				

8 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		ГТД																			
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	6,40	3,08	45,27	234,08	0,08	0,00	0,01	0,22	0,04	0,03	10,24	9,01	49,69	0,57	78,42	0,93	0,01	0,02	428	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	376	2011				
Итого за прием пищи:	300	6,59	3,08	60,20	294,54	0,08	0,04	0,01	0,22	0,04	0,04	14,97	12,97	57,11	1,31	103,67	0,93	0,01	0,02						
Всего за день:		6,59	3,08	60,20	294,54	0,08	0,04	0,01	0,22	0,04	0,04	14,97	12,97	57,11	1,31	103,67	0,93	0,01	0,02						

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ГЛД																									
	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,03	0,00		2008				
РЯДОКО																									
Итого за прием пищи:	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,03	0,00						
Всего за день:		1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,03	0,00						

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
ГПД																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	434	2008				
БАТОН С ПОВИДЛОМ	50/50	3,24	0,39	41,01	180,71	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	14,40	34,82	1,03	98,65	1,44	0,00	0,00					
	300	9,34	5,69	61,11	293,71	0,13	3,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	264,60	43,40	223,82	3,03	98,65	1,44	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																									
		9,34	5,69	61,11	293,71	0,13	3,07	0,02	0,00	0,00	0,03	264,60	43,40	223,82	3,03	98,65	1,44	0,00	0,00						
Всего за день:																									

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ТД																									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНИЕ С КАРТОШКОЙ	100	5,10	2,50	30,00	163,00	0,07	4,00	0,01	1,00	0,00	0,00	14,00	10,00	46,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	376	2011				
Итого за прием пищи:	300	5,29	2,50	44,93	223,46	0,07	4,04	0,01	1,00	0,00	0,01	18,73	13,96	53,42	1,74	25,25	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		5,29	2,50	44,93	223,46	0,07	4,04	0,01	1,00	0,00	0,01	18,73	13,96	53,42	1,74	25,25	0,00	0,00	0,00						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
ППД																											
	200	1,00	0,20	18,17	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
СОК РЕЦЕПТНЫЙ																											
	100	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ																											
	300	4,75	5,10	56,37	300,50	0,04	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	28,50	18,00	59,00	3,85	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		4,75	5,10	56,37	300,50	0,04	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	28,50	18,00	59,00	3,85	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																											

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, 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						
ГПД																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	6,40	3,08	43,62	227,50	0,08	0,00	0,01	0,22	0,04	0,03	10,21	9,01	48,69	0,57	78,37	0,93	0,01	0,02	428	2011				
	300	12,03	7,93	52,93	332,26	0,13	1,04	0,04	0,22	0,04	0,24	214,21	31,41	193,69	0,73	370,37	18,93	0,01	0,02						
Итого за прием пищи:																									
Всего за день:		12,03	7,93	52,93	332,26	0,13	1,04	0,04	0,22	0,04	0,24	214,21	31,41	193,69	0,73	370,37	18,93	0,01	0,02						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ГЛД																									
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011				
БАТОН СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ ВАР	50/50	3,88	0,49	23,81	115,43	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	68,60	1,80	0,00	0,00	2	2011				
Итого за прием пищи:	300	3,88	0,49	43,17	192,84	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,71	15,30	40,05	0,90	68,60	1,80	0,00	0,00						
Всего за День:		3,88	0,49	43,17	192,84	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,71	15,30	40,05	0,90	68,60	1,80	0,00	0,00						

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ГТД																									
СОК РЕЦЕПТЫ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
БЛЮЧКА ОКТЯБРЕНЬ	100	5,48	2,61	38,78	200,28	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	8,68	8,12	45,94	0,50	72,95	0,83	0,01	0,01	427	2011				
Итого за прием пищи:	300	6,48	2,81	57,95	292,28	0,07	4,00	0,00	0,84	0,00	0,03	22,68	16,12	59,94	3,30	72,95	0,83	0,01	0,01						
Всего за день:		6,48	2,81	57,95	292,28	0,07	4,00	0,00	0,84	0,00	0,03	22,68	16,12	59,94	3,30	72,95	0,83	0,01	0,01						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого																				
Итого за весь период	95,49	64,47	747,49	3 985,54	1,28	56,48	0,23	6,76	0,23	0,91	1 425,15	338,44	1 542,17	33,27	2 688,61	55,14	0,10	0,09		
Среднее значение за период	6,37	4,30	49,83	265,70	0,09	3,77	0,02	0,45	0,02	0,06	95,01	22,56	102,81	2,22	179,24	3,68	0,01	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,6	14,6	75,8																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	ггдд
ггдд	300