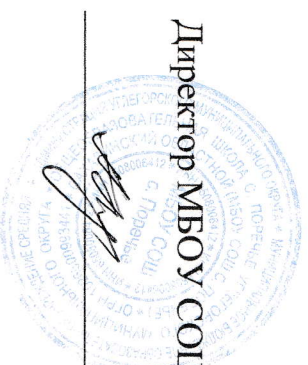


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Поречье
Угледорского муниципального округа
Сахалинской области

694903, Сахалинская обл, Угледорский р-н, Поречье с, Школьная ул, дом № 80
Тел/факс: 8 (4242) 55-70-50, Е-mail: ugo.mbousoshp@sakhalin.gov.ru

Примерное 15-дневное меню завтраков

**для группы продлённого дня
в МБОУ СОШ с. Поречье
на 2025-2026 учебный год**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Поречье
Ляхова А.Р.

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, 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				
ггд																							
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 г, 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								
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								
						0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00			2008					
ПЕЧЕНЬЕ	100	3,75	4,90	37,20	208,50	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,12	3,00	0,03	0,00	0,00	0,03	266,50	39,00	234,00	3,05	55,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	300	9,85	10,20	47,30	321,50	0,12	3,00	0,03	0,00	0,00	0,03	266,50	39,00	234,00	3,05	55,00	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		9,85	10,20	47,30	321,50	0,12	3,00	0,03	0,00	0,00	0,03	266,50	39,00	234,00	3,05	55,00	0,00	0,00	0,00								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборники рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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								
ГПД																											
БЮЛОЧКА ОКТЯБРЕНЮК	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						
	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								
Итого за прием пищи:		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:																											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	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	0,00	0,02	260,00	34,00	207,00	2,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	300	7,50	6,95	48,75	290,00	0,10	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	260,00	34,00	207,00	2,75	70,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		7,50	6,95	48,75	290,00	0,10	3,00	0,02	0,00	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								№ рецептур	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						
г/д																									
РЯДОКО	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				
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	F, мг	Se, мг						
ггд																									
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	12,60	14,40	34,82	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	284,60	43,40	223,82	3,03	98,65	1,44	0,00						
Итого за прием пищи:	300	9,34	5,69	51,11	293,71	0,13	3,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	284,60	43,40	223,82	3,03	98,65	1,44	0,00						
Всего за день:		9,34	5,69	51,11	293,71	0,13	3,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	284,60	43,40	223,82	3,03	98,65	1,44	0,00						

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
ТТД																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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						
	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	5,29	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								
Итого за прием пищи:		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:																											

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	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80	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	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	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	0,00	0,03	28,50	18,00	59,00	3,85	55,00	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					
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-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						
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 рецептов
		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	І, 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	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	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	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	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	Углевода, 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 РЕЦЕПЧЫЙ	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 ОКТЯБРЕНСКО	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