

МЕНЮ

примерное 10-ти дневное меню завтраков для организации питания детей 11-17 лет

Утверждаю  
Талинская СОШ  
Е.В.Мананников  
2022г.

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.8	225.2	0.03	0.00	0.03	0.39	0.11	0.03	9.57	24.60	74.96	0.54	55.19	0.76	0.03	0.01	325
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/07	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	15.50	6.55	8.80	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	106.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.80	74.00	2.24	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>8.1</b>	<b>10.0</b>	<b>96.4</b>	<b>441.6</b>	<b>0.13</b>	<b>3.95</b>	<b>0.11</b>	<b>1.71</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>52.67</b>	<b>58.75</b>	<b>152.58</b>	<b>3.22</b>	<b>292.39</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>8.1</b>	<b>10.0</b>	<b>96.4</b>	<b>441.6</b>	<b>0.13</b>	<b>3.95</b>	<b>0.11</b>	<b>1.71</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>52.67</b>	<b>58.75</b>	<b>152.58</b>	<b>3.22</b>	<b>292.39</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	

Завтрак

*Составлено по рецептам  
школы*



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			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		
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
КОФЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	7.4	8.7	8.6	127.5	0.03	0.00	1.77	0.00	0.05	10.56	11.29	67.66	1.16	137.45	3.16	0.00	0.00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	3.5	4.2	14.9	113.9	0.05	31.91	0.10	0.28	0.08	83.88	28.77	58.15	1.77	369.67	5.84	0.02	0.00	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.4	0.3	39.3	106.0	0.09	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>15.1</b>	<b>13.6</b>	<b>87.3</b>	<b>450.4</b>	<b>0.18</b>	<b>231.91</b>	<b>0.26</b>	<b>3.37</b>	<b>0.08</b>	<b>118.64</b>	<b>64.66</b>	<b>182.81</b>	<b>5.53</b>	<b>581.12</b>	<b>11.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>15.1</b>	<b>13.6</b>	<b>87.3</b>	<b>450.4</b>	<b>0.18</b>	<b>231.91</b>	<b>0.26</b>	<b>3.37</b>	<b>0.08</b>	<b>118.64</b>	<b>64.66</b>	<b>182.81</b>	<b>5.53</b>	<b>581.12</b>	<b>11.24</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																			
	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.04	0.24	0.08	0.11	42.11	29.48	85.49	1.23	761.55	8.47	0.04	0.00	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	40	3.4	0.3	39.3	106.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4.8	4.8	25.8	167.1	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.15	143.18	34.68	123.08	1.09	266.18	11.70	0.00	0.00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ																					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11.7</b>	<b>10.4</b>	<b>87.1</b>	<b>423.6</b>	<b>0.26</b>	<b>13.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.56</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>205.69</b>	<b>91.36</b>	<b>272.17</b>	<b>4.16</b>	<b>1158.13</b>	<b>22.41</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11.7</b>	<b>10.4</b>	<b>87.1</b>	<b>423.6</b>	<b>0.26</b>	<b>13.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.56</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>205.69</b>	<b>91.36</b>	<b>272.17</b>	<b>4.16</b>	<b>1158.13</b>	<b>22.41</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		

Завтрак

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур												
	Масса порции			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	
	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															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.1	9.8	26.7	220.5	0.08	0.78	0.04	0.44	0.09	0.17	159.50	29.09	143.72	0.50	251.30	14.09	0.01	0.00	190	2008												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2008												
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	85.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008												
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11.4</b>	<b>20.8</b>	<b>72.6</b>	<b>525.3</b>	<b>0.17</b>	<b>1.04</b>	<b>0.12</b>	<b>1.66</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>234.53</b>	<b>60.24</b>	<b>241.04</b>	<b>1.86</b>	<b>415.56</b>	<b>20.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>11.4</b>	<b>20.8</b>	<b>72.6</b>	<b>525.3</b>	<b>0.17</b>	<b>1.04</b>	<b>0.12</b>	<b>1.66</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>234.53</b>	<b>60.24</b>	<b>241.04</b>	<b>1.86</b>	<b>415.56</b>	<b>20.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>														

Завтрак

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.8	28.2	35.6	479.3	0.10	1.84	0.29	5.01	0.00	0.16	32.39	43.41	221.64	2.12	299.40	7.59	0.15	0.03	311	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	105.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>24.2</b>	<b>28.6</b>	<b>103.1</b>	<b>696.2</b>	<b>0.19</b>	<b>1.84</b>	<b>0.29</b>	<b>6.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>55.14</b>	<b>66.94</b>	<b>279.96</b>	<b>3.72</b>	<b>374.27</b>	<b>9.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>24.2</b>	<b>28.6</b>	<b>103.1</b>	<b>696.2</b>	<b>0.19</b>	<b>1.84</b>	<b>0.29</b>	<b>6.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>55.14</b>	<b>66.94</b>	<b>279.96</b>	<b>3.72</b>	<b>374.27</b>	<b>9.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>				