

МЕНЮ

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

Утверждено  
Директор МБОУ Галинская СОШ  
Е.В.Мананников  
2022г.

1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С СМ	200	4.9	11.0	26.4	0.07	0.50	0.06	0.54	0.14	0.13	105.41	25.15	112.75	0.52	179.67	9.42	0.01	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.9	7.6	0.0	0.01	0.18	0.07	0.08	0.00	0.10	245.00	12.50	145.00	0.18	23.75	0.00	0.01	0.01	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>17.7</b>	<b>31.8</b>	<b>70.8</b>	<b>0.17</b>	<b>1.20</b>	<b>0.22</b>	<b>1.84</b>	<b>0.29</b>	<b>0.38</b>	<b>471.84</b>	<b>78.34</b>	<b>389.23</b>	<b>2.39</b>	<b>464.61</b>	<b>19.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.7</b>	<b>31.8</b>	<b>70.8</b>	<b>0.17</b>	<b>1.20</b>	<b>0.22</b>	<b>1.84</b>	<b>0.29</b>	<b>0.38</b>	<b>471.84</b>	<b>78.34</b>	<b>389.23</b>	<b>2.39</b>	<b>464.61</b>	<b>19.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.6	8.0	7.4	119.2	0.03	0.12	0.01	0.54	0.04	0.05	8.99	10.99	68.96	1.15	144.00	3.25	0.02	0.00	280	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.3	1.5	1.8	21.4	0.00	0.50	0.04	0.70	0.00	0.00	3.41	2.37	3.82	0.11	27.64	0.33	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.4	8.3	45.2	285.7	0.13	0.00	0.04	0.20	0.14	0.05	21.20	27.84	73.39	1.28	122.55	0.00	0.02	0.02	331	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.79	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18.9</b>	<b>18.2</b>	<b>108.6</b>	<b>592.8</b>	<b>0.25</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>2.76</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>57.80</b>	<b>68.59</b>	<b>207.59</b>	<b>4.88</b>	<b>394.05</b>	<b>5.82</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.9</b>	<b>18.2</b>	<b>108.6</b>	<b>592.8</b>	<b>0.25</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>2.76</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>57.80</b>	<b>68.59</b>	<b>207.59</b>	<b>4.88</b>	<b>394.05</b>	<b>5.82</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	50	7.8	7.7	7.9	119.5	0.08	0.00	0.51	0.00	0.05	7.39	11.81	70.23	1.09	145.04	3.23	0.03	0.00	474	1987
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	5.6	40.5	237.1	0.22	0.00	0.11	0.08	0.11	22.56	94.49	158.89	3.16	222.04	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
ЧАЙ С САХАРОМ с лимоном	200	0.3	0.0	15.1	62.7	0.00	1.10	0.00	0.00	0.01	15.39	6.51	8.74	0.80	36.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17.7</b>	<b>13.6</b>	<b>101.6</b>	<b>522.0</b>	<b>0.37</b>	<b>1.10</b>	<b>1.94</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>55.42</b>	<b>132.25</b>	<b>286.46</b>	<b>6.49</b>	<b>477.80</b>	<b>5.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.7</b>	<b>13.6</b>	<b>101.6</b>	<b>522.0</b>	<b>0.37</b>	<b>1.10</b>	<b>1.94</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>55.42</b>	<b>132.25</b>	<b>286.46</b>	<b>6.49</b>	<b>477.80</b>	<b>5.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	18.9	13.0	88.2	0.05	0.27	0.08	0.33	0.12	0.25	182.52	25.01	215.21	0.49	194.07	2.14	0.03	0.02	224	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2.1	0.2	23.9	0.05	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	6.30	12.15	30.38	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	73	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>23.1</b>	<b>14.8</b>	<b>137.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.53</b>	<b>0.09</b>	<b>1.16</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>263.85</b>	<b>55.11</b>	<b>307.01</b>	<b>1.93</b>	<b>350.68</b>	<b>8.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>23.1</b>	<b>14.8</b>	<b>137.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.53</b>	<b>0.09</b>	<b>1.16</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>263.85</b>	<b>55.11</b>	<b>307.01</b>	<b>1.93</b>	<b>350.68</b>	<b>8.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>				

Завтрак

5 день

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	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>																							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	70	13.2	11.4	9.7	192.6	0.16	9.37	4.45	4.24	0.04	1.10	11.89	15.35	191.89	4.38	215.84	5.04	0.13	0.02	290	2008		
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.1	18.0	23.1	267.5	0.13	11.66	0.00	7.80	0.00	0.08	34.50	32.19	94.67	1.65	756.41	7.62	0.05	0.00	132	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.14	6.03	8.80	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	431	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>19.8</b>	<b>29.8</b>	<b>86.0</b>	<b>625.7</b>	<b>0.36</b>	<b>22.18</b>	<b>4.45</b>	<b>13.36</b>	<b>0.04</b>	<b>1.22</b>	<b>69.61</b>	<b>73.01</b>	<b>343.96</b>	<b>8.27</b>	<b>1 083.28</b>	<b>14.90</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>19.8</b>	<b>29.8</b>	<b>86.0</b>	<b>625.7</b>	<b>0.36</b>	<b>22.18</b>	<b>4.45</b>	<b>13.36</b>	<b>0.04</b>	<b>1.22</b>	<b>69.61</b>	<b>73.01</b>	<b>343.96</b>	<b>8.27</b>	<b>1 083.28</b>	<b>14.90</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>				

6 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8.9	11.0	24.5	233.7	0.08	0.06	0.19	0.08	0.10	190.29	24.10	137.48	0.83	86.55	0.00	0.02	0.01	204	2011						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.0	11.4	18.9	190.8	0.06	0.09	1.22	0.19	0.03	9.75	12.38	34.28	0.78	51.01	1.35	0.00	0.00	1	2011						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.02	0.00	0.00	0.12	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008						
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.1</b>	<b>25.9</b>	<b>101.0</b>	<b>645.8</b>	<b>0.24</b>	<b>0.62</b>	<b>2.73</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>320.32</b>	<b>71.85</b>	<b>299.76</b>	<b>3.87</b>	<b>383.07</b>	<b>12.59</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>18.1</b>	<b>25.9</b>	<b>101.0</b>	<b>645.8</b>	<b>0.24</b>	<b>0.62</b>	<b>2.73</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>320.32</b>	<b>71.85</b>	<b>299.76</b>	<b>3.87</b>	<b>383.07</b>	<b>12.59</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>								



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции			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			
	Белки, г	Жиры, г																			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8.9	9.7	10.1	0.04	0.14	0.02	0.68	0.05	0.06	11.47	13.56	81.88	1.39	169.59	3.80	0.02	0.00	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	0.06	31.93	0.10	0.34	0.08	0.08	84.04	29.29	58.70	1.79	370.94	5.81	0.02	0.00	346	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16.4</b>	<b>14.5</b>	<b>91.9</b>	<b>0.18</b>	<b>112.07</b>	<b>0.28</b>	<b>2.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.22</b>	<b>124.85</b>	<b>67.15</b>	<b>192.24</b>	<b>5.16</b>	<b>625.73</b>	<b>11.85</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>16.4</b>	<b>14.5</b>	<b>91.9</b>	<b>0.18</b>	<b>112.07</b>	<b>0.28</b>	<b>2.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.22</b>	<b>124.85</b>	<b>67.15</b>	<b>192.24</b>	<b>5.16</b>	<b>625.73</b>	<b>11.85</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>			

## Завтрак



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жир, г		Углевод, 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									
		Белки, г																	Жиры, г	Углевод, г							
<b>Завтрак</b>																											
	100	18.9	13.0	68.2	550.0	0.05	0.27	0.08	0.33	0.12	0.25	192.52	25.01	215.21	0.49	194.07	2.14	0.03	0.02	224	2008						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.12	110.20	15.93	79.42	0.82	171.51	9.00	0.00	0.00	430	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	25	2.1	0.2	23.9	64.3	0.05	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	6.30	12.15	30.38	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	73	2008						
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	325	23.9	16.3	131.6	732.9	0.13	0.83	0.10	1.16	0.12	0.39	309.02	53.09	325.01	2.21	411.83	12.54	0.03	0.02								
<b>Итого за прием пищи:</b>																											
<b>Всего за день:</b>		23.9	16.3	131.6	732.9	0.13	0.83	0.10	1.16	0.12	0.39	309.02	53.09	325.01	2.21	411.83	12.54	0.03	0.02								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
	Масса порции	40.7																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40.7	44.2	36.0	704.0	0.16	3.38	0.46	0.98	0.12	0.31	48.94	63.59	390.13	3.82	555.80	14.73	0.27	0.06	291	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.3	0.3	38.2	102.8	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	73	2008
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>44.0</b>	<b>44.5</b>	<b>102.3</b>	<b>919.7</b>	<b>0.23</b>	<b>3.38</b>	<b>0.46</b>	<b>2.30</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>70.57</b>	<b>84.96</b>	<b>443.05</b>	<b>5.26</b>	<b>630.67</b>	<b>16.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.0</b>	<b>44.5</b>	<b>102.3</b>	<b>919.7</b>	<b>0.23</b>	<b>3.38</b>	<b>0.46</b>	<b>2.30</b>	<b>0.12</b>	<b>0.34</b>	<b>70.57</b>	<b>84.96</b>	<b>443.05</b>	<b>5.26</b>	<b>630.67</b>	<b>16.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.06</b>		

Завтрак

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	217,4	222,7	1027,1	6428,0	2,25	145,03	6,23	33,11	1,45	3,67	1796,03	755,20	3029,48	43,76	5224,38	137,43	0,90	0,19	
Среднее значение за период	21,7	22,3	102,7	642,8	0,23	14,50	0,62	3,31	0,15	0,37	179,60	75,52	302,95	4,38	522,44	13,74	0,09	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	31,2	55,3																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет бесплатники	440