

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

Утверждено
 Директор МБОУ Талинская СОШ
 Е.В.Манаников
 "14" декабря 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		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.8	9.7	28.6	0.06	0.51	0.05	0.93	0.12	111.56	16.54	95.11	0.38	183.42	8.83	0.01	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	4.7	12.7	16.3	0.05	0.03	0.09	1.07	0.16	88.37	14.50	74.05	0.72	53.05	1.16	0.00	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.9	1.6	12.6	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	62.30	13.90	51.89	0.36	96.41	4.50	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	45	3.9	0.7	21.7	0.10	0.00	0.00	1.49	0.00	12.60	24.30	60.75	1.80	83.25	2.52	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	16.3	24.7	79.3	0.24	0.80	0.15	3.49	0.28	274.82	69.23	281.79	3.26	416.13	17.01	0.01	0.00	0.00		
Всего за день:		16.3	24.7	79.3	0.24	0.80	0.15	3.49	0.28	274.82	69.23	281.79	3.26	416.13	17.01	0.01	0.00	0.00		

Завтрак

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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
Завтрак																				
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	4.7	51.7	0.04	0.00	0.02	0.43	0.08	0.03	12.32	32.80	99.31	0.71	72.93	1.01	0.03	0.01	325	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	14.8	8.4	9.1	170.3	0.13	0.57	0.04	0.72	0.08	20.32	27.86	145.81	1.09	269.93	34.26	0.26	0.03	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	8.4	35.7	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	13.15	6.06	8.85	0.80	37.21	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	0.09	0.00	0.00	1.32	0.00	11.20	21.60	54.00	1.60	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	26.3	17.5	117.8	731.7	0.32	1.77	0.06	2.47	0.15	67.40	100.32	341.57	4.76	504.47	37.51	0.29	0.04		
Всего за день:						0.32	1.77	0.06	2.47	0.15	67.40	100.32	341.57	4.76	504.47	37.51	0.29	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г																		Жиры, г		
Завтрак																						
	200	11.3	6.9	51.0	311.1	0.30	0.00	0.02	6.23	0.08	0.16	29.90	167.38	248.85	5.86	350.99	3.04	0.02	0.00	0.00	323	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	20.1	13.3	9.6	260.6	0.23	13.85	6.34	1.83	0.15	1.62	66.20	25.20	304.97	5.96	385.07	11.08	0.19	0.03	0.00	255	2011
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	200	0.2	0.0	8.2	33.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.56	5.28	7.42	0.74	25.48	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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	0.00		2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	540	35.0	20.9	88.1	699.1	0.62	13.89	6.36	9.38	0.23	1.82	117.86	219.46	615.25	14.16	835.54	16.36	0.21	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						
		35.0	20.9	88.1	699.1	0.62	13.89	6.36	9.38	0.23	1.82	117.86	219.46	615.25	14.16	835.54	16.36	0.21	0.04	0.00		

4 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				
																			В1, мг	С, мг		
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10.1	10.7	33.2	270.5	0.10	0.06	0.05	0.17	0.08	0.09	190.73	29.38	147.79	1.10	109.20	0.00	0.02	0.01	204	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.1	115.1	0.05	0.00	0.04	0.86	0.08	0.02	7.20	9.90	26.45	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.3	12.5	93.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.33	17.93	80.84	0.38	169.21	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.2	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	530	22.8	23.5	114.1	759.3	0.34	0.58	0.11	2.68	0.15	0.28	330.65	96.21	356.18	4.65	461.36	12.88	0.02	0.01			
Всего за день:		22.8	23.5	114.1	759.3	0.34	0.58	0.11	2.68	0.15	0.28	330.65	96.21	356.18	4.65	461.36	12.88	0.02	0.01			

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	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
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.0	21.9	19.8	368.7	0.16	11.41	0.30	0.99	0.08	0.20	36.83	51.65	245.12	3.78	1 062.98	14.78	0.10	0.00	258	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	37.1	148.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.04	2.14	8.64	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
Итого за прием пищи:	440	26.4	22.5	76.2	611.0	0.25	11.41	0.30	2.31	0.08	0.23	63.07	75.40	307.76	5.38	1 137.55	17.02	0.10	0.00		
Всего за день:		26.4	22.5	76.2	611.0	0.25	11.41	0.30	2.31	0.08	0.23	63.07	75.40	307.76	5.38	1 137.55	17.02	0.10	0.00		

6 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, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	23.9	18.6	31.2	404.0	0.06	0.36	0.11	0.39	0.11	0.33	256.73	32.55	278.42	0.62	264.29	4.50	0.04	0.03	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	12.7	91.6	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.11	110.07	15.93	79.42	0.82	171.30	9.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	33.3	26.1	92.5	752.3	0.23	0.92	0.12	1.71	0.11	0.50	388.39	82.08	445.43	3.60	559.98	15.74	0.04	0.03		
Всего за день:		33.3	26.1	92.5	752.3	0.23	0.92	0.12	1.71	0.11	0.50	388.39	82.08	445.43	3.60	559.98	15.74	0.04	0.03		

7 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	І, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	9.0	26.7	0.08	0.78	0.05	0.42	0.08	0.17	159.40	29.09	143.57	0.50	251.15	14.09	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	4.7	7.9	16.2	0.05	0.03	0.05	0.95	0.08	0.05	87.67	14.50	72.95	0.71	52.18	1.16	0.00	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.3	12.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.33	17.93	80.84	0.38	169.21	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	470	13.9	20.3	55.4	0.16	1.33	0.11	1.36	0.15	0.32	355.40	61.51	297.36	1.59	472.54	24.25	0.01	0.00		
Всего за день:		13.9	20.3	55.4	0.16	1.33	0.11	1.36	0.15	0.32	355.40	61.51	297.36	1.59	472.54	24.25	0.01	0.00		

8 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	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.1	5.6	27.5	177.0	0.16	13.37	0.03	0.28	0.08	0.13	45.67	37.52	108.38	1.52	982.45	10.83	0.04	0.00	335	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	25.5	32.0	9.9	428.8	0.21	0.43	0.04	10.96	0.00	0.17	24.84	38.34	231.98	0.92	428.40	60.00	0.47	0.05	233	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.6	0.7	31.2	168.7	0.03	200.00	0.41	0.00	0.00	0.13	35.24	9.45	7.65	1.35	25.84	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	37.6	42.6	117.1	1 031.3	0.53	213.80	0.47	12.55	0.08	0.49	127.36	118.91	435.60	5.95	1 561.09	73.17	0.51	0.05		
Всего за день:		37.6	42.6	117.1	1 031.3	0.53	213.80	0.47	12.55	0.08	0.49	127.36	118.91	435.60	5.95	1 561.09	73.17	0.51	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	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			
																				В1, мг		
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24.9	41.4	35.7	0.10	1.97	0.33	8.97	0.00	0.18	30.11	47.14	256.21	2.42	344.18	9.05	0.17	0.03	311	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	8.4	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.01	13.15	6.06	8.85	0.80	37.21	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	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		
Итого за прием пищи:	440	28.6	42.0	63.4	0.20	3.16	0.33	10.29	0.00	0.23	54.46	74.80	319.05	4.82	455.39	11.29	0.17	0.03				
Всего за день:		28.6	42.0	63.4	0.20	3.16	0.33	10.29	0.00	0.23	54.46	74.80	319.05	4.82	455.39	11.29	0.17	0.03				

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	Белки, г																			
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	6.5	4.5	21.8	157.1	0.10	53.29	0.25	0.70	0.08	0.12	145.16	53.34	105.79	3.09	624.70	9.55	0.03	0.00	346	2008
ТЕФЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	16.5	16.4	17.8	283.9	0.09	2.11	0.11	1.43	0.08	0.11	26.58	31.19	160.97	2.69	387.40	7.55	0.05	0.00	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.56	5.28	7.42	0.74	25.48	0.00	0.00	430	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3.4	0.6	19.3	94.0	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	29.6	25.2	96.3	731.2	0.33	55.44	0.36	3.45	0.15	0.30	203.90	123.42	361.79	8.68	1 161.97	19.34	0.08	0.01		
Всего за день:		29.6	25.2	96.3	731.2	0.33	55.44	0.36	3.45	0.15	0.30	203.90	123.42	361.79	8.68	1 161.97	19.34	0.08	0.01		

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	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	269,8	265,2	900,1	7125,5	3,21	303,10	8,38	49,71	1,37	4,64	1 021,35	3 761,78	56,84	7 566,00	244,57	1,44	0,21
Среднее значение за период	27,0	26,5	90,0	712,6	0,32	30,31	0,84	4,97	0,14	0,46	102,13	376,18	5,68	756,60	24,46	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	33,5	51,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет бесплатники	513