

МЕНЮ
10-ти дневное завтраков для организации питания детей 7-10 лет

Утверждаю
Директор МБОУ Талинская СОШ
Е.В. Мананников
"14" декабря 2022г.

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур					
		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	І, мкг	Ca, мг	Se, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.6	7.0	20.7	164.1	0.04	0.47	0.04	0.62	0.08	0.10	98.98	13.83	81.06	0.27	158.42	8.10	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	4.7	10.4	16.2	178.4	0.05	0.03	0.07	1.01	0.12	0.05	88.03	14.50	73.52	0.72	52.63	1.16	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.6	1.2	12.2	66.7	0.02	0.21	0.01	0.00	0.00	0.05	52.10	12.78	44.69	0.35	81.81	3.60	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТЫ	248	2.2	0.5	19.5	103.4	0.07	59.52	0.02	0.65	0.00	0.06	75.89	29.02	51.34	0.67	488.56	4.96	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	673	13.1	19.1	68.6	512.6	0.20	60.22	0.14	2.18	0.20	0.27	315.00	70.12	250.60	2.00	781.42	17.82	0.00	0.00		
Всего за день:		13.1	19.1	68.6	512.6	0.20	60.22	0.14	2.18	0.20	0.27	315.00	70.12	250.60	2.00	781.42	17.82	0.00	0.00		

2 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																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	210.7	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	10.69	24.68	74.94	0.54	54.92	0.76	0.00	0.00	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7.0	4.8	7.9	103.0	0.05	0.07	0.03	0.61	0.06	0.05	18.08	23.46	93.61	0.57	178.49	56.46	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.1	34.5	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.01	10.84	4.05	5.09	0.43	24.42	0.00	0.00	0.00	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	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:	570	16.8	13.6	99.6	589.3	0.22	4.21	0.05	1.95	0.15	0.14	72.20	88.79	262.14	3.66	448.34	58.89	0.00	0.00	
Всего за день:						0.22	4.21	0.05	1.95	0.15	0.14	72.20	88.79	262.14	3.66	448.34	58.89	0.00	0.00	

3 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	І, мг	Ca, мг
Завтрак																					
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	173.4	4.80	0.00	0.00	0.00	0.09	81.00	55.62	259.20	3.19	660.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.9	5.3	22.0	154.6	0.13	0.00	0.02	2.74	0.08	13.95	72.41	107.30	2.52	151.62	1.31	0.00	0.00	0.00	3.23	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	15.0	11.4	6.1	202.9	10.12	0.18	4.73	1.34	0.13	55.51	18.30	228.38	4.37	285.05	8.77	0.00	0.00	0.00	265	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.9	32.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	3.30	3.71	0.37	13.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	2008	
ФРУКТЫ	248	2.2	0.5	19.5	103.4	59.52	0.07	0.02	0.55	0.00	75.89	29.02	51.34	0.67	488.56	4.96	0.00	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	778	36.9	18.7	97.3	737.0	74.46	0.67	4.78	5.62	0.21	243.08	194.85	690.43	12.31	1 653.81	16.71	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		36.9	18.7	97.3	737.0	74.46	0.67	4.78	5.62	0.21	243.08	194.85	690.43	12.31	1 653.81	16.71	0.00	0.00	0.00		

4 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г								
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	6.3	7.4	24.9	192.3	0.07	0.03	0.04	0.14	0.08	0.05	0.05	93.00	19.67	84.79	0.75	76.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.1	137.5	0.05	0.00	0.06	0.93	0.12	0.02	0.02	7.56	9.90	27.02	0.62	40.50	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.4	92.7	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.04	16.97	79.37	0.33	165.43	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2.1	0.4	12.1	56.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	565	17.5	22.3	95.2	652.5	0.28	6.55	0.11	1.89	0.20	0.25	234.40	84.04	274.13	3.85	553.43	11.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		17.5	22.3	95.2	652.5	0.28	6.55	0.11	1.89	0.20	0.25	234.40	84.04	274.13	3.85	553.43	11.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг		
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.9	23.1	27.0	415.3	0.20	15.24	0.06	1.00	0.08	0.23	38.01	59.22	275.06	4.27	1347.13	17.15	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-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		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	248	2.2	0.5	19.5	103.4	0.07	59.52	0.02	0.55	0.00	0.06	75.89	29.02	51.34	0.67	488.56	4.96	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	738	31.4	24.1	101.8	760.8	0.39	77.16	0.08	3.26	0.08	0.34	148.13	117.92	409.01	6.52	1951.16	23.79	0.00	0.00		
Всего за день:		31.4	24.1	101.8	760.8	0.39	77.16	0.08	3.26	0.08	0.34	148.13	117.92	409.01	6.52	1951.16	23.79	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белок, 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	5.7	8.9	22.8	195.6	0.07	0.78	0.05	0.35	0.08	0.17	158.72	26.60	136.40	0.43	244.65	13.97	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	70	4.7	7.9	16.2	156.0	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	3.1	3.3	12.4	92.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	107.98	16.78	79.07	0.32	164.68	9.00	0.00	0.00	433	2008
ФРУКТЫ	248	2.2	0.5	19.5	103.4	0.07	59.52	0.02	0.55	0.00	0.06	75.89	29.02	51.34	0.67	488.56	4.96	0.00	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	718	15.6	20.6	70.9	547.5	0.22	60.85	0.13	1.84	0.15	0.38	430.27	86.89	339.76	2.12	950.07	29.09	0.00	0.00		
Всего за день:		15.6	20.6	70.9	547.5	0.22	60.85	0.13	1.84	0.15	0.38	430.27	86.89	339.76	2.12	950.07	29.09	0.00	0.00		

Завтрак

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			І, мкг	Ca, мг
Завтрак																				
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.7	5.3	25.4	164.7	12.44	0.03	0.26	0.08	0.12	39.49	34.55	98.05	1.43	909.10	9.77	0.00	0.00	335	2008
Рыба жареная	90	22.6	21.5	6.9	311.0	0.39	0.03	6.62	0.00	0.15	23.36	33.42	205.88	0.79	380.33	54.00	0.00	0.00	233	2008
Напиток из плодов шиповника	200	1.2	0.5	25.3	134.3	150.00	0.31	0.00	0.00	0.10	28.49	7.54	5.74	1.01	19.59	0.00	0.00	0.00	441	2008
Пшеничный хлеб	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	2008	
Печенье	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	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:	575	34.2	36.9	106.0	914.6	167.03	0.48	7.87	0.08	0.45	134.74	112.71	405.96	5.40	1 603.91	65.45	0.00	0.00		
Всего за день:		34.2	36.9	106.0	914.6	167.03	0.48	7.87	0.08	0.45	134.74	112.71	405.96	5.40	1 603.91	65.45	0.00	0.00		

9 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				
		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																								
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.0	37.7	24.2	508.6	0.08	2.11	0.39	9.92	0.00	0.14	28.89	36.42	188.91	1.89	284.25	7.20	0.10	0.02	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.1	34.5	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.01	10.84	4.05	5.09	0.43	24.42	0.00	0.00	0.00	2008				
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2.6	0.4	14.5	70.5	0.07	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	2008				
ФРУКТЫ	248	2.2	0.5	19.5	103.4	0.07	59.52	0.02	0.55	0.00	0.06	75.89	29.02	51.34	0.67	488.56	4.96	0.00	0.00	2011				
Итого за прием пищи:	738	23.6	38.7	67.8	725.4	0.25	68.76	0.41	11.46	0.00	0.25	132.42	97.69	301.43	4.79	1 026.73	13.84	0.10	0.02					
Всего за день:		23.6	38.7	67.8	725.4	0.25	68.76	0.41	11.46	0.00	0.25	132.42	97.69	301.43	4.79	1 026.73	13.84	0.10	0.02					

10 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	12.2	1.2	27.4	173.4	0.23	4.80	0.00	0.00	0.00	81.00	55.62	259.20	3.19	660.00	0.00	0.00	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5.9	4.4	18.4	140.2	0.08	51.48	0.17	0.55	0.08	130.12	47.56	94.75	2.85	586.89	9.27	0.00	0.00		
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	13.8	18.7	20.9	306.6	0.10	2.59	0.14	1.59	0.18	29.89	30.81	144.44	2.47	355.29	6.62	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.9	32.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	8.33	3.30	3.71	0.37	13.08	0.00	0.00	0.00		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	28	2.4	0.4	13.5	65.8	0.06	0.00	0.00	0.92	0.00	7.84	15.12	37.80	1.12	51.80	1.57	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	598	37.4	28.4	117.4	881.0	0.52	58.89	0.31	3.06	0.25	267.58	164.41	573.50	10.55	1718.46	17.45	0.00	0.00		
Всего за день:		37.4	28.4	117.4	881.0	0.52	58.89	0.31	3.06	0.25	267.58	164.41	573.50	10.55	1718.46	17.45	0.00	0.00		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	261,9	249,7	918,2	7094,7	3,48	579,04	6,62	41,13	1,40	4,42	2 375,22	1 104,00	3 974,15	54,83	11 259,84	270,69	0,10	0,02
Среднее значение за период	26,2	25,0	91,8	709,5	0,35	57,90	0,66	4,11	0,14	0,44	237,52	110,40	397,41	5,48	1 125,98	27,07	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет бесплатники	639