

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Талицкой средней общеобразовательной школы _____

Прудникова О.Г.

« 31 » августа 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 7-11 лет
1-4 классы

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР ХОХЛАНД (треульник)	18	1.8	4.9	0.2	54.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	2.00	0.08	0.20	0.00	0.00	182.00	34.00	172.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	458	12.7	24.7	70.6	561.7	0.17	5.60	0.15	0.60	0.15	0.03	205.30	47.70	219.00	3.04	47.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		12.7	24.7	70.6	561.7	0.17	5.60	0.15	0.60	0.15	0.03	205.30	47.70	219.00	3.04	47.50	0.00	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.9	16.1	13.4	266.0	0.10	5.00	0.01	2.20	0.00	0.00	21.00	36.00	190.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	23.2	18.0	78.4	568.3	0.24	12.80	0.02	3.01	0.00	0.06	54.20	58.40	281.00	5.66	171.40	3.48	0.01	0.00		
Всего за день:		23.2	18.0	78.4	568.3	0.24	12.80	0.02	3.01	0.00	0.06	54.20	58.40	281.00	5.66	171.40	3.48	0.01	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12.9	20.8	11.3	284.5	0.08	0.56	0.06	2.70	0.12	0.12	33.71	21.76	134.41	1.76	209.95	4.79	0.07	0.00	295	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	600	26.2	30.0	91.2	743.5	0.29	38.03	0.19	4.29	0.12	0.28	254.89	95.70	349.04	7.65	761.31	16.57	0.08	0.00		
Всего за день:		26.2	30.0	91.2	743.5	0.29	38.03	0.19	4.29	0.12	0.28	254.89	95.70	349.04	7.65	761.31	16.57	0.08	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.7	11.5	16.0	239.5	0.04	0.18	0.07	0.30	0.14	0.19	130.76	21.03	177.29	0.71	126.31	1.06	0.03	0.02	223	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	115	2.3	1.7	3.5	55.2	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	7.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	525	24.9	15.1	71.4	540.9	0.18	0.98	0.09	0.96	0.14	0.42	288.16	52.93	352.34	3.31	381.01	2.74	0.05	0.02		
Всего за день:		24.9	15.1	71.4	540.9	0.18	0.98	0.09	0.96	0.14	0.42	288.16	52.93	352.34	3.31	381.01	2.74	0.05	0.02		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	10.2	21.0	188.0	0.12	10.17	0.06	0.38	0.17	0.11	41.70	29.52	83.46	1.19	747.43	8.21	0.03	0.00	128	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	17.5	16.8	3.7	235.9	0.08	0.44	0.05	5.03	0.14	0.07	38.60	30.97	214.42	0.65	379.23	147.37	0.00	0.00	230	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.84	3.99	3.56	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	342.1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	28.8	31.8	109.8	841.2	0.34	12.04	0.11	6.29	0.31	0.24	115.75	82.67	387.05	4.89	1 347.64	157.98	0.04	0.00		
Всего за день:		28.8	31.8	109.8	841.2	0.34	12.04	0.11	6.29	0.31	0.24	115.75	82.67	387.05	4.89	1 347.64	157.98	0.04	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3.0	27.2	152.0	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
СЫР ХОХЛАНД	18	1.8	4.9	0.2	54.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8.9	12.7	34.6	288.6	0.17	0.73	0.07	2.88	0.15	0.22	152.34	87.95	209.60	2.65	358.17	13.92	0.01	0.00	183	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	528	18.2	22.1	102.6	686.2	0.29	0.73	0.09	3.38	0.15	0.24	175.84	103.95	282.10	4.55	404.17	13.92	0.01	0.00		
Всего за день:		18.2	22.1	102.6	686.2	0.29	0.73	0.09	3.38	0.15	0.24	175.84	103.95	282.10	4.55	404.17	13.92	0.01	0.00		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12.9	20.8	11.3	284.5	0.08	0.56	0.06	2.70	0.12	0.12	33.71	21.76	134.41	1.76	209.95	4.79	0.07	0.00	295	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	25.8	29.6	81.4	696.5	0.26	28.03	0.19	3.66	0.12	0.26	238.89	87.70	338.04	5.45	483.31	14.57	0.07	0.00		
Всего за день:		25.8	29.6	81.4	696.5	0.26	28.03	0.19	3.66	0.12	0.26	238.89	87.70	338.04	5.45	483.31	14.57	0.07	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	6.3	34.2	215.7	0.07	0.00	0.03	1.21	0.11	0.03	29.70	10.40	41.93	0.97	63.70	0.75	0.01	0.01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.9	10.4	6.6	156.0	0.04	1.00	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	10.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
Итого за прием пищи:	500	20.0	18.5	96.7	633.6	0.22	1.00	0.03	4.87	0.11	0.06	60.21	34.22	177.53	3.67	151.58	2.43	0.01	0.01		
Всего за день:		20.0	18.5	96.7	633.6	0.22	1.00	0.03	4.87	0.11	0.06	60.21	34.22	177.53	3.67	151.58	2.43	0.01	0.01		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	0.03	0.00	312	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	228.1	0.05	0.56	0.06	0.99	0.00	0.11	23.46	13.93	120.67	1.15	164.02	5.69	0.09	0.01	290	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	23.8	24.4	80.7	644.0	0.30	14.54	0.09	2.07	0.08	0.25	95.82	63.64	277.69	6.59	1 015.07	15.92	0.12	0.01		
Всего за день:		23.8	24.4	80.7	644.0	0.30	14.54	0.09	2.07	0.08	0.25	95.82	63.64	277.69	6.59	1 015.07	15.92	0.12	0.01		

10 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	95	12.9	10.4	3.2	177.8	0.15	9.65	4.42	3.33	0.02	1.09	18.59	12.72	189.16	4.08	225.77	5.68	0.13	0.02	255	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	27.3	22.9	74.7	634.3	0.30	9.65	4.57	5.10	0.91	1.28	63.70	49.89	378.31	7.28	369.41	15.41	0.15	0.03		
Всего за день:		27.3	22.9	74.7	634.3	0.30	9.65	4.57	5.10	0.91	1.28	63.70	49.89	378.31	7.28	369.41	15.41	0.15	0.03		

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	230,9	236,9	857,5	6550,2	2.58	123.40	5.54	34.23	2.08	3.11	1 552.78	676.80	3 042.09	52.08	5 132.41	243.02	0.54	0.08
Среднее значение за период	21.0	21.5	78.0	595.5	0.23	11.22	0.50	3.11	0.19	0.28	141.16	61.53	276.55	4.73	466.58	22.09	0.05	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	32.5	53.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет бесплатники	518