

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1

г. Поронайска

А.А. Маликина

« 9 » июля 2023 года



Перспективное меню 11 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

МБОУ СОШ № 1 г. Поронайска

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171,1	2011	
ГУЛЯШ	120	18,0	20,6	4,4	274,8	2,21	0,06	0,12	0,03	0,00	24,64	159,11	23,58	2,47	417,30	8,09	0,00	0,05	260	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
Итого за прием пищи:	700	36,2	43,1	123,4	1 027,1	14,61	0,52	0,40	0,25	0,17	129,88	498,69	224,58	11,77	1 090,42	18,49	0,01	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		36,2	43,1	123,4	1 027,1	14,61	0,52	0,40	0,25	0,17	129,88	498,69	224,58	11,77	1 090,42	18,49	0,01	0,09			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,0	7,7	30,9	214,0	14,67	0,18	0,17	0,05	0,11	79,59	133,52	44,50	1,71	1 100,19	13,70	0,00	0,05	127	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	17,3	28,2	1,4	328,4	0,60	0,17	0,18	0,06	0,53	29,46	174,81	21,19	2,29	329,46	11,32	0,01	0,06	271	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2011	
Итого за прием пищи:	680	29,1	46,8	96,3	925,3	30,68	0,53	0,47	0,28	0,64	175,22	414,47	115,19	7,31	1 700,30	32,29	0,01	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		29,1	46,8	96,3	925,3	30,68	0,53	0,47	0,28	0,64	175,22	414,47	115,19	7,31	1 700,30	32,29	0,01	0,13			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
II Завтрак																						
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,0	6,1	2,5	69,8	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	20,3	43,9	20,7	562,8	43,62	0,45	0,21	0,14	0,00	114,54	225,01	63,06	3,95	870,03	15,77	0,00	0,09	139	2011		
Итого за прием пищи:	600	28,6	50,8	89,6	933,7	57,97	0,66	0,33	0,30	0,00	178,88	342,15	114,30	7,66	1 192,29	21,99	0,00	0,11				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																					
Всего за день:		28,6	50,8	89,6	933,7	57,97	0,66	0,33	0,30	0,00	178,88	342,15	114,30	7,66	1 192,29	21,99	0,00	0,11				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	180	16,8	20,3	32,6	891,9	1,61	0,04	0,03	0,21	0,00	10,85	69,66	25,94	0,66	128,40	1,86	0,01	0,03	291	2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	9,1	90,1	6,01	0,06	0,05	0,42	0,00	23,94	43,65	21,04	0,83	335,02	3,33	0,00	0,02	22	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,9	113,2	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,17	3,06	4,86	0,54	11,05	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	580	26,1	26,5	112,6	1 318,8	95,61	0,27	0,19	0,79	0,00	74,97	201,57	79,25	4,83	606,27	7,43	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		26,1	26,5	112,6	1 318,8	95,61	0,27	0,19	0,79	0,00	74,97	201,57	79,25	4,83	606,27	7,43	0,01	0,05			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,1	18,9	18,2	311,8	9,73	0,13	0,16	0,02	0,00	29,70	187,10	40,23	2,98	920,30	11,84	0,00	0,07	259	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,6	127,9	11,54	0,04	0,04	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,86	261,61	3,54	0,00	0,02	67	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	580	25,8	30,0	99,9	774,5	22,87	0,35	0,26	0,22	0,00	90,70	315,49	89,54	7,44	1 426,14	18,42	0,00	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		25,8	30,0	99,9	774,5	22,87	0,35	0,26	0,22	0,00	90,70	315,49	89,54	7,44	1 426,14	18,42	0,00	0,09			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,3	17,5	3,8	234,2	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	27,99	140,42	22,92	2,16	341,48	7,03	0,00	0,05	246	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	680	34,0	36,0	125,0	962,2	29,60	0,50	0,35	0,31	0,17	124,39	489,34	224,69	11,63	1 164,59	19,00	0,01	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		34,0	36,0	125,0	962,2	29,60	0,50	0,35	0,31	0,17	124,39	489,34	224,69	11,63	1 164,59	19,00	0,01	0,09			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	277,7	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	16,64	85,00	28,86	0,61	63,02	0,85	0,01	0,03	171,2	2011	
ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ	150	19,8	19,6	22,0	343,7	1,34	0,07	0,14	0,08	0,03	34,14	196,09	31,74	1,92	250,51	6,84	0,02	0,13	260	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	730	32,0	36,0	129,7	970,4	10,84	0,31	0,27	0,14	0,20	102,00	406,31	103,10	6,28	580,33	12,78	0,03	0,18			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		32,0	36,0	129,7	970,4	10,84	0,31	0,27	0,14	0,20	102,00	406,31	103,10	6,28	580,33	12,78	0,03	0,18			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,6	14,9	13,0	241,3	17,81	0,05	0,11	0,01	0,00	57,70	140,20	30,68	2,40	415,03	8,41	0,00	0,04	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2,0	107,3	2,64	0,02	0,04	0,01	0,00	31,44	95,04	15,36	0,57	106,50	0,72	0,01	0,12	76	2011	
Итого за прием пищи:	700	30,3	30,5	102,6	808,2	32,95	0,39	0,35	0,06	0,09	176,30	430,81	115,47	7,97	1 596,19	21,62	0,01	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		30,3	30,5	102,6	808,2	32,95	0,39	0,35	0,06	0,09	176,30	430,81	115,47	7,97	1 596,19	21,62	0,01	0,21			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,4	4,6	34,5	201,5	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,93	42,93	9,72	1,03	63,66	0,76	0,01	0,01	203	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	14,9	60,8	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	0,99	2,91	0,05	12,87	0,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ГУЛЯШ	120	18,0	20,6	4,4	274,8	2,21	0,06	0,12	0,03	0,00	24,64	159,11	23,58	2,47	417,30	8,09	0,00	0,05	260	2011	
Итого за прием пищи:	700	31,7	32,1	104,3	836,6	27,71	0,34	0,26	0,27	0,08	117,19	313,05	82,14	7,30	894,00	12,53	0,01	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		31,7	32,1	104,3	836,6	27,71	0,34	0,26	0,27	0,08	117,19	313,05	82,14	7,30	894,00	12,53	0,01	0,08			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	4,6	43,7	232,7	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	15,69	83,99	28,85	0,60	62,09	0,85	0,01	0,03	171,2	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	160	32,6	28,5	0,5	1 628,1	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	3,08	0,74	0,05	10,33	0,18	0,00	0,00	288	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	7,2	133,9	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	165,37	108,58	22,05	1,24	252,52	5,78	0,00	0,02	50	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
Итого за прием пищи:	740	48,8	43,4	124,0	2 322,6	4,70	0,23	0,16	0,07	0,08	216,16	283,32	82,71	5,19	527,58	9,55	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		48,8	43,4	124,0	2 322,6	4,70	0,23	0,16	0,07	0,08	216,16	283,32	82,71	5,19	527,58	9,55	0,01	0,05			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	322,6	375,2	1 107,4	10 879,4	327,53	4,10	3,04	2,69	1,42	1 385,69	3 695,21	1 230,96	77,37	10 778,11	174,09	0,09	1,07
Среднее значение за период	26,9	31,3	92,3	906,6	27,29	0,34	0,25	0,22	0,12	115,47	307,93	102,58	6,45	898,18	14,51	0,01	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	31,0	57,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	II Завтрак
5-9кл. (тжс, кмнс. мног-ные, 1 род.)	608