

Директор МБОУ

Лисинская Ольга Александровна
 « 13 » *сентября* 2024
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Могилы»
 Директор

Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
 В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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		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
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	ТТ№1	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,20	185,40	21,60	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	695	33,0	30,2	87,8	754,4	9,75	0,37	0,06	0,12	0,03	72,86	485,76	192,55	11,77	185,04	3,60	0,00	0,01		
Всего за день:		33,0	30,2	87,8	754,4	9,75	0,37	0,06	0,12	0,03	72,86	485,76	192,55	11,77	185,04	3,60	0,00	0,01		

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
Завтрак																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,1	105,6	4,99	0,07	0,07	0,27	0,05	25,07	45,84	20,33	0,76	359,95	3,69	0,00	0,02	87	2012
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№4	2008
Итого за прием пищи:	555	16,3	7,2	84,1	469,3	15,51	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,68	979,04	14,37	0,00	0,02		
Всего за день:		16,3	7,2	84,1	469,3	15,51	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,68	979,04	14,37	0,00	0,02		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАША "ДРУЖБА"	160	5,0	8,0	21,4	179,2	1,60	0,08	0,00	0,06	0,00	145,60	137,60	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	ТТ№3	2008	
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	
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ№5	2008	
Итого за прием пищи:	585	18,3	20,8	71,8	554,0	2,65	0,22	0,29	0,18	0,00	476,26	400,90	64,60	1,90	274,60	2,24	0,00	0,03			
Всего за день:		18,3	20,8	71,8	554,0	2,65	0,22	0,29	0,18	0,00	476,26	400,90	64,60	1,90	274,60	2,24	0,00	0,03			

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
Завтрак																				
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,08	0,00	47,17	188,63	42,63	0,78	342,86	119,30	0,01	0,50	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18,2	22,4	266,9	10,85	0,13	0,11	0,06	0,18	44,64	89,22	31,50	1,27	797,37	8,77	0,00	0,04	128	2011
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ№6	2008
Итого за прием пищи:	590	20,8	23,4	76,0	599,5	21,57	0,32	0,24	0,15	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1 482,03	131,75	0,01	0,55		
Всего за день:		20,8	23,4	76,0	599,5	21,57	0,32	0,24	0,15	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1 482,03	131,75	0,01	0,55		

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
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	11,77	0,09	0,00	0,24	0,00	39,59	201,16	39,59	12,84	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ№7	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	525	24,9	24,3	82,6	653,1	53,73	0,25	0,06	0,32	0,00	99,71	276,49	67,53	17,19	218,65	1,68	0,00	0,15		
Всего за день:		24,9	24,3	82,6	653,1	53,73	0,25	0,06	0,32	0,00	99,71	276,49	67,53	17,19	218,65	1,68	0,00	0,15		

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	
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	9,9	3,3	170,4	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,39	179,98	12,20	3,87	215,74	5,46	0,02	0,12	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№4	2008	
Итого за прием пищи:	605	27,0	18,9	107,3	726,0	19,16	0,48	1,11	4,25	0,01	61,62	475,45	212,61	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12			
Всего за день:		27,0	18,9	107,3	726,0	19,16	0,48	1,11	4,25	0,01	61,62	475,45	212,61	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12			

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	
Завтрак																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	3,9	12,1	100,6	6,10	0,05	0,05	0,18	0,05	46,89	67,26	23,57	1,21	304,33	4,59	0,00	0,02	80	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,63	40,34	7,68	0,47	63,18	0,76	0,01	0,01	428	2011	
Итого за прием пищи:	490	11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,19	0,16	0,19	0,05	123,66	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,03			
Всего за день:		11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,19	0,16	0,19	0,05	123,66	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,03			

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
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2,0	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ№5	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,5	6,4	30,6	198,8	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
Итого за прием пищи:	585	13,0	14,6	107,4	619,9	8,60	0,18	0,30	0,11	0,06	312,67	324,87	67,76	2,97	431,79	1,68	0,00	0,03		
Всего за день:		13,0	14,6	107,4	619,9	8,60	0,18	0,30	0,11	0,06	312,67	324,87	67,76	2,97	431,79	1,68	0,00	0,03		

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	
Завтрак																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,5	3,2	0,3	92,1	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,64	193,07	28,02	0,57	345,89	134,83	0,00	0,00	227	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18,2	22,4	266,9	10,85	0,13	0,11	0,06	0,18	44,64	89,22	31,50	1,27	797,37	8,77	0,00	0,04	128	2011	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ№6	2008	
Итого за прием пищи:	605	23,7	22,8	91,0	668,7	33,38	0,35	0,31	0,22	0,23	115,43	365,65	100,47	5,89	1 789,06	147,28	0,00	0,05			
Всего за день:		23,7	22,8	91,0	668,7	33,38	0,35	0,31	0,22	0,23	115,43	365,65	100,47	5,89	1 789,06	147,28	0,00	0,05			

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
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	ТТ№8	2008
КОТЛЕТЫ	90	10,6	23,8	7,8	287,6	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	14,87	106,90	16,61	1,87	207,75	4,84	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	32,9	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,65	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	347	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ№7	2008
Итого за прием пищи:	695	23,4	32,4	94,2	768,0	53,42	0,36	0,23	0,17	0,20	135,18	260,61	65,43	5,28	690,80	12,26	0,00	0,18		
Всего за день:		23,4	32,4	94,2	768,0	53,42	0,36	0,23	0,17	0,20	135,18	260,61	65,43	5,28	690,80	12,26	0,00	0,18		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	210,1	202,0	880,4	6 242,9	224,14	2,93	3,02	6,02	0,80	1 675,00	3 314,11	1 010,71	70,60	7 173,16	333,52	0,05	1,18
Среднее значение за период	21,0	20,2	88,0	624,3	22,41	0,29	0,30	0,60	0,08	167,50	331,41	101,07	7,06	717,32	33,35	0,01	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	29,1	57,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	583