

Утверждаю:

Директор МБОУ «Осинская СОШ №1»


Гимазова Н.Н.

«19» июля 2024г.

Примерное перспективное меню (завтрак) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, с пребыванием в общеобразовательном учреждении до 6 часов, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Сезон: Осень - Зима

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН – СОФТ 2023 версия 1.2.8

С использованием сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 1997-2014г.

Технолог:  Царькова И.В.



Утверждаю:
 Директор школы
 Ильинский Н.Н.
 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
 (Сборники рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 2008-2012г.)

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	K, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	0.00	0.00	379	2011
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	16.40	44.36	7.70	0.42	86.95	0.01	0.01	435	2011
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	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	0.01	0.02		
Всего за день:		16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	0.01	0.02		

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			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19.0	15.8	21.3	308.3	0.35	0.06	0.24	0.09	0.19	175.00	214.84	26.70	0.83	184.67	3.98	0.02	0.03	223	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	500	23.5	22.9	78.4	621.3	14.35	0.14	0.27	0.13	0.19	323.00	334.84	57.70	4.13	339.67	4.98	0.02	0.04			
Всего за день:		23.5	22.9	78.4	621.3	14.35	0.14	0.27	0.13	0.19	323.00	334.84	57.70	4.13	339.67	4.98	0.02	0.04			

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			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.0	38.3	248.9	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.52	149.60	34.82	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	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	
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		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		2008	
Итого за прием пищи:	590	14.0	13.3	79.1	500.7	2.62	0.18	0.35	0.10	0.00	369.46	366.61	72.39	3.30	359.71	6.74	0.00	0.03			
Всего за день:		14.0	13.3	79.1	500.7	2.62	0.18	0.35	0.10	0.00	369.46	366.61	72.39	3.30	359.71	6.74	0.00	0.03			

4 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	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15.4	25.5	2.9	302.7	0.00	0.09	0.00	0.29	0.00	122.23	264.84	20.37	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	214	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		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.03	0.13	0.02	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.01	380	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		2008	
Итого за прием пищи:	500	22.9	29.6	65.0	619.9	10.16	0.23	0.22	0.33	0.02	260.24	422.36	90.76	5.50	571.65	5.04	0.00	0.01			
Всего за день:		22.9	29.6	65.0	619.9	10.16	0.23	0.22	0.33	0.02	260.24	422.36	90.76	5.50	571.65	5.04	0.00	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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.00	0.02	0.00	149.00	124.00	19.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	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		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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
Итого за прием пищи:	630	18.1	20.7	55.0	489.0	39.24	0.20	0.24	0.24	0.89	417.53	348.29	51.29	3.26	297.51	12.55	0.01	0.17			
Всего за день:		18.1	20.7	55.0	489.0	39.24	0.20	0.24	0.24	0.89	417.53	348.29	51.29	3.26	297.51	12.55	0.01	0.17			

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		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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.7	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.87	113.63	19.37	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		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	
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		2008	
Итого за прием пищи:	540	13.1	12.6	81.5	495.5	11.81	0.18	0.14	0.07	0.00	271.89	246.21	60.06	4.76	522.09	11.00	0.00	0.01			
Всего за день:		13.1	12.6	81.5	495.5	11.81	0.18	0.14	0.07	0.00	271.89	246.21	60.06	4.76	522.09	11.00	0.00	0.01			

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		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	0.01	0.01	425	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	550	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02			
Всего за день:		12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	5.60	16.80	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	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	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	585	12.9	23.7	68.2	546.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		12.9	23.7	68.2	546.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.7	256.7	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	125.11	228.29	109.63	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	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		2008	
Итого за прием пищи:	530	15.8	13.0	97.7	573.5	11.81	0.29	0.17	0.09	0.00	250.21	363.68	174.56	5.16	545.21	9.00	0.00	0.00			
Всего за день:		15.8	13.0	97.7	573.5	11.81	0.29	0.17	0.09	0.00	250.21	363.68	174.56	5.16	545.21	9.00	0.00	0.00			

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		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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	204	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		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
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		2008
Итого за прием пищи:	530	20.0	20.3	85.7	612.2	38.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17		
Всего за день:		20.0	20.3	85.7	612.2	38.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	168,9	188,7	791,5	5595,6	150.62	2.15	2.12	1.41	1.24	3 126.26	3 430.25	826.18	42.31	4 104.41	72.68	0.07	0.50
Среднее значение за период	16.9	18.9	79.1	559.6	15.06	0.21	0.21	0.14	0.12	312.63	343.03	82.62	4.23	410.44	7.27	0.01	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	551

технолог: Царюк-Царюкова И.В.