

Утверждаю :

Директор

МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ"

Ю.Н.БУРОВА



ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ "МБОУ УСТЬ - ХАЙРЮЗОВСКАЯ СОШ" ПОЛДНИК 11 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
ПОЛДНИК																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	31,24	24,55	107,51	777,07	0,15	63,65	0,02	9,29	218,29	124,13	408,5	5,24	451	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008		
Итого за прием пищи:	300	37,34	29,85	117,61	890,07	0,23	66,65	0,04	9,29	470,29	153,13	597,5	7,24				
Всего за день:		37,34	29,85	117,61	890,07	0,23	66,65	0,04	9,29	470,29	153,13	597,5	7,24				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ПОЛДНИК															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ СЛОЕНАЯ	100	9,2	10,6	58,2	365,4	0,1	0,2	0,1	0,6	105,2	21,2	128,6	0,7	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	300	9,2	10,6	72,8	423,5	0,1	0,2	0,1	0,6	111,0	22,5	128,6	0,7		
Всего за день:		9,2	10,6	72,8	423,5	0,1	0,2	0,1	0,6	111,0	22,5	128,6	0,7		

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		Витамины					Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК																
ЧАЙ С САХАРОМ	205	11,8	13,3	56,1	391,8	0,1	0,9	0	0,4	339,1	58,6	315,4	0,6	185	2011	
Итого за прием пищи:	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
	405	12,0	13,4	71,1	451,8	0,1	0,9	0	0,4	344,1	62,6	323,4	1,6			
Всего за день:		12,0	13,4	71,1	451,8	0,1	0,9	0	0,4	344,1	62,6	323,4	1,6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
ПОЛДНИК															
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	7,7	12,1	67,6	410,5	0,1	0,4	0	1,5	133,7	23,2	128,5	1,0	444	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
Итого за прием пищи:	330	7,7	12,1	93,0	512,0	0,1	0,4	0	1,5	144,1	24,9	132,4	1,0		
Всего за день:		7,7	12,1	93,0	512,0	0,1	0,4	0	1,5	144,1	24,9	132,4	1,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК																	
ПИРОГ ТЕРТЫЙ С ПОВИДЛОМ		75	7,4	11,8	66,4	401,9	0,1	0,2	0,1	0,5	109,9	19,4	117,2	0,8	483	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
Итого за прием пищи:		275	7,6	11,9	81,4	461,9	0,1	0,2	0,1	0,5	114,9	23,4	125,2	1,8			
Всего за день:			7,6	11,9	81,4	461,9	0,1	0,2	0,1	0,5	114,9	23,4	125,2	1,8			

6 день

Прием пищи, наименование блюда															№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
ПОЛДНИК																
БАТРУШКА ИЗ ПРОЖЕКОВОГО ТЕСТА																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	75	7,9	7,0	55,5	317,8	0,1	0,3	0	0,3	106,3	20,3	123,0	0,9	453	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Всего за День:	275	14,0	12,3	65,6	430,8	0,18	3,3	0,02	0,3	358,3	49,3	312,0	2,9			
		14,0	12,3	65,6	430,8	0,18	3,3	0,02	0,3	358,3	49,3	312,0	2,9			

7 день

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК															
ЧАЙ С САХАРОМ	75	9,4	12,5	47,8	341,7	0,2	0,2	0,1	0,4	110,7	25,6	169,7	1,2	418	2011
Итого за прием пищи:	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
	275	9,6	12,6	62,8	401,7	0,2	0,2	0,1	0,4	115,7	29,6	177,7	2,2		
Всего за день:		9,6	12,6	62,8	401,7	0,2	0,2	0,1	0,4	115,7	29,6	177,7	2,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК																
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	7,9	14,5	50,5	363,5	0,1	0,2	0,1	0,6	100,8	18,1	115,2	0,7	483	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
Итого за прием пищи:	282	8,2	14,6	65,7	425,5	0,1	3,2	0,1	0,6	108,8	23,1	125,2	1,7			
Всего за день:		8,2	14,6	65,7	425,5	0,1	3,2	0,1	0,6	108,8	23,1	125,2	1,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАПЕКАНКА МАЛИННАЯ																
ПОЛДНИК																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	11,0	11,1	47,1	331,9	0,1	0,7	0	1,2	279,1	37,6	236,2	0,6	185	2011	
МОЛОКО КАРДИО-ОБЕ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	380	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011	
		17,9	16,4	76,7	528,4	0,22	5,8	0,1	1,4	508,3	69,2	402,1	3,6			
Всего за день:		17,9	16,4	76,7	528,4	0,22	5,8	0,1	1,4	508,3	69,2	402,1	3,6			

10 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ПОЛДНИК															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	8,0	9,6	47,2	308,1	0,1	0,2	0,1	0,2	102,0	19,0	119,7	0,6	424	2011
КОФЕ/Чай/ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ	180	2,4	2,6	5,0	53,0	0	0,2	0	0,1	96,1	14,9	78,1	0,3	380	2011
Итого за полдник пищи:	260	10,4	12,2	52,2	361,1	0,1	0,4	0,1	0,3	198,1	33,9	197,8	0,9		
Всего за день:		10,4	12,2	52,2	361,1	0,1	0,4	0,1	0,3	198,1	33,9	197,8	0,9		

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		100	5,1	2,5	30	163	0,07	4	0,01	1	14	10	46	1	451	2008	
Итого за прием пищи:		200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
Всего за день:		300	11,2	7,8	40,1	276	0,15	7	0,03	1	266	39	235	3			
			11,2	7,8	40,1	276	0,15	7	0,03	1	266	39	235	3			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
ПОЛДНИК															
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	4,3	2,5	26,8	147,1	0,1	0,1	0,1	0,8	10,6	7,8	37,2	0,4	432	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	18,8	106,1	0	0,5	0	0	99,8	14,8	72,2	0,8	430	2008
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	100	9,8	34,7	50,4	554	0,1	0	0	0,8	352	68	309	1,5		2008
Итого за прием пищи:	330	16,8	39,4	96,0	807,2	0,2	0,6	0,1	1,6	462,4	90,6	418,4	2,7		
Всего за день:		16,8	39,4	96,0	807,2	0,2	0,6	0,1	1,6	462,4	90,6	418,4	2,7		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
	280	4,6	4	52,2	263,5	0,08	5	0,02	1,3	34,4	10,7	47,9	1		
Итого за прием пищи:		4,6	4	52,2	263,5	0,08	5	0,02	1,3	34,4	10,7	47,9	1		
Всего за День:		4,6	4	52,2	263,5	0,08	5	0,02	1,3	34,4	10,7	47,9	1		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ПОЛДНИК																
БЛИНЧИКИ	105	5,5	5,5	30,7	193,6	0,1	0	0	0,3	18,3	8,0	48,1	0,6	399	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
Итого за прием пищи:	295	5,8	5,5	41,0	235,9	0,1	0,1	0	0,3	37,9	16,7	59,3	1,7			
Всего за День:		5,8	5,5	41,0	235,9	0,1	0,1	0	0,3	37,9	16,7	59,3	1,7			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	203,6	227,2	1095,7	7246,4	2,1	157,6	0,8	28,8	3492,6	772,8	3691,0	37,3	
Среднее значение за период	14,54	16,23	78,27	517,60	0,15	11,26	0,06	2,06	249,47	55,20	263,6	2,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,24	28,22	60,54										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	попдник
попдник 7-11 лет.	321