

Утверждаю:

Директор МБОУ «Осинская СОШ №1»

Тимова . Тимова Н.Н.

«26» сентября 2024г.



СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

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

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.

текст: Тимова Тимова

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Школы №1" *Лысенко А.Н.*
 "26" *Сентября* 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, С ПРИБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДО 6 ЧАСОВ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8

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	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.20	99.20	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	112	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	0.01	0.02	209	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	0.00	0.01		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	430	2008
Итого за прием пищи:	590	13.4	9.3	65.3	399.1	5.80	0.20	0.22	0.12	0.89	172.53	236.90	45.37	7.19	279.35	0.01	0.03		
Всего за день:		13.4	9.3	65.3	399.1	5.80	0.20	0.22	0.12	0.89	172.53	236.90	45.37	7.19	279.35	0.01	0.03		

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	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	36.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.58	20.64	1.29	0.00	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	264.00	150.00	11.00	0.30	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	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	0.00	0.00		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	0.15		2008
Итого за прием пищи:	580	21.9	20.5	90.0	639.0	39.77	0.27	0.18	0.17	0.00	547.12	428.64	79.62	4.56	430.14	0.00	0.15		
Всего за день:		21.9	20.5	90.0	639.0	39.77	0.27	0.18	0.17	0.00	547.12	428.64	79.62	4.56	430.14	0.00	0.15		

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	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.3	31.8	3.6	378.3	0.00	0.11	0.00	0.36	0.00	152.79	331.05	25.47	3.64	0.00	0.00	0.00	214	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	13	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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	3.18	0.05	0.02	0.01	0.00	11.73	32.44	11.28	0.37	61.23	0.00	0.00	10	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	700	32.8	50.6	63.3	848.6	4.96	0.34	0.48	0.50	0.00	501.93	667.87	90.48	6.40	561.64	0.00	0.04		
Всего за день:		32.8	50.6	63.3	848.6	4.96	0.34	0.48	0.50	0.00	501.93	667.87	90.48	6.40	561.64	0.00	0.04		

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	Se, мг			Ф, 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
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	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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		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	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	560	14.4	20.6	92.5	615.2	11.57	0.31	0.15	0.15	0.00	218.38	337.72	128.85	5.59	502.31	0.00	0.00		
Всего за день:		14.4	20.6	92.5	615.2	11.57	0.31	0.15	0.15	0.00	218.38	337.72	128.85	5.59	502.31	0.00	0.00		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.3	9.2	39.3	273.4	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	128.98	197.34	52.88	2.58	0.00	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	264.00	150.00	11.00	0.30	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	8.65	10.81	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	431	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	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	580	19.2	19.0	86.8	598.4	14.53	0.31	0.06	0.15	0.00	426.63	412.65	86.79	8.16	346.00	0.00	0.01		
Всего за день:		19.2	19.0	86.8	598.4	14.53	0.31	0.06	0.15	0.00	426.63	412.65	86.79	8.16	346.00	0.00	0.01		

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	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.0	38.3	249.0	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.58	149.67	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	184	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	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	0.15		2008
Итого за прием пищи:	550	12.7	11.1	91.8	523.0	40.25	0.24	0.07	0.07	0.00	287.54	300.15	69.33	4.39	222.85	0.00	0.15		
Всего за день:		12.7	11.1	91.8	523.0	40.25	0.24	0.07	0.07	0.00	287.54	300.15	69.33	4.39	222.85	0.00	0.15		

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	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
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	13	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	0.01	0.02	209	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	0.00	0.01		2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	36.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.74	122.58	20.64	1.29	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	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	600	17.4	22.7	85.8	619.7	6.57	0.22	0.28	0.24	0.89	236.40	293.34	55.46	6.61	365.66	0.01	0.03		
Всего за день:		17.4	22.7	85.8	619.7	6.57	0.22	0.28	0.24	0.89	236.40	293.34	55.46	6.61	365.66	0.01	0.03		

8 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	Se, мг			F, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.20	99.20	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	112	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	13	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	430	2008		
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.04				
Итого за прием пищи:	640	13.2	17.3	63.0	467.6	2.06	0.21	0.35	0.13	0.00	350.61	324.35	54.22	4.28	330.80	0.00	0.04		2008		
Всего за день:		13.2	17.3	63.0	467.6	2.06	0.21	0.35	0.13	0.00	350.61	324.35	54.22	4.28	330.80	0.00	0.04				

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.8	19.8	26.9	387.4	0.44	0.07	0.29	0.12	0.25	216.86	267.99	33.30	1.04	229.48	0.03	0.03	223	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		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	433	2008		
Итого за прием пищи:	550	31.5	23.2	93.9	719.4	11.44	0.24	0.38	0.15	0.25	354.86	429.49	98.80	4.64	645.48	0.03	0.03				
Всего за день:		31.5	23.2	93.9	719.4	11.44	0.24	0.38	0.15	0.25	354.86	429.49	98.80	4.64	645.48	0.03	0.03				

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	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
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	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	0.00	0.00		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	8.65	10.81	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00		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	0.00	0.01	431	2008
Итого за прием пищи:	560	12.1	19.4	80.7	547.8	14.53	0.29	0.06	0.13	0.00	175.29	291.82	91.29	7.86	346.00	0.00	0.01		
Всего за день:		12.1	19.4	80.7	547.8	14.53	0.29	0.06	0.13	0.00	175.29	291.82	91.29	7.86	346.00	0.00	0.01		

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	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	188,6	213,9	813,1	5977,8	151.49	2.62	2.24	1.82	2.02	3 271.28	3 722.91	800.22	59.69	4 030.22	0.05	0.49
Среднее значение за период	18.9	21.4	81.3	597.8	15.15	0.26	0.22	0.18	0.20	327.13	372.29	80.02	5.97	403.02	0.01	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	32.2	55.2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	591