

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья

Кислицына Т.И.



2024 г

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Пищекомбинат»

Досаев Л.Р.



Примерное десятидневное диетическое (ВБД) меню на весенний период для учащихся от 7 до 12 лет

КОГОБУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области

Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13

Меню разработано ООО «Пищекомбинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,3	6,7	17,4	152,1	0,1	0	0	0,8	18,1	24,7	73,6	0,8	54-22к-2020	2021
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	8,9	4,5	0	75,9	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,71	54-11н-2020	2021
ФРУКТЫ	100	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	520	17,04	11,64	33,9	379,4	0,1	0,04	0,3	0,8	22,5	28,5	80,8	1,51		
Всего за день:		17,04	11,64	33,9	379,4	0,1	0,04	0,3	0,8	22,5	28,5	80,8	1,51		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0	18	144	217,2	4,85	54-4-2020	2021		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0	0,6	4,7	0	1,1	0	0	15,1	6,5	8,8	0,8	54-3н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	520	27,90	29,00	65,8	635,64	0,35	2,7	23,14	3,1	53,0	167,7	356,4	7,15				
Всего за день:		27,90	29,00	65,8	635,64	0,35	2,7	23,14	3,1	53,0	167,7	356,4	7,15				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,4	6,4	22,6	169,3	0,1	0	0	0,1	14,9	16,3	69,4	1,2	189	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,71	54-1н-2020	2021		
ФРУКТЫ	100	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	490	8,24	6,84	39,1	320,7	0,1	0,04	0,3	0,1	19,3	20,1	76,6	1,91				
Всего за день:		8,24	6,84	39,1	320,7	0,1	0,04	0,3	0,1	19,3	20,1	76,6	1,91				

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	0	8,28	28,8	87,6	0,59	54-6г	2021		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0				
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,8	1,5	3,0	32,9	0	0	0	0	10,6	5,4	7,4	0,7	54-4г-2020	2021		
ФРУКТЫ	100	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	540	9,08	24,30	63,4	577,1	0,04	0	22,22	0,2	20,88	34,2	99,0	1,29				
Всего за день:		9,08	24,30	63,4	577,1	0,04	0	22,22	0,2	20,88	34,2	99,0	1,29				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ БЕЗ САХАРА	150	3,7	5,3	17,3	132,0	0	0	0	0,2	6,1	9,1	26,5	0,2	54-26к-2020	2021		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,1	17,3	73,6	0	0	0	0	27,6	12,0	31,3	0,7	54-4хн-2020	2021		
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	520	6,94	5,84	51,0	400,6	0	0	0	0,2	33,7	21,1	57,8	0,9				
Всего за день:		6,94	5,84	51,0	400,6	0	0	0	0,2	33,7	21,1	57,8	0,9				

6 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		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (ВАРИАНТ 2) БЕЗ САХАРА	150	4,7	5,5	18,8	144,7	0,1	0	0	0,7	10,1	17,4	48,3	0,6	54-28к-2020	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0	0,6	4,7	0	1,1	0	0	15,1	6,5	8,8	0,8	54-3пн-2020	2021
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	610	7,84	22,54	60,0	475,4	0,1	1,1	0,14	0,9	27,2	23,9	61,1	1,4		
Всего за день:		7,84	22,54	60,0	475,4	0,1	1,1	0,14	0,9	27,2	23,9	61,1	1,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	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				
Завтрак																	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,71	54-1н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	520	21,32	27,08	50,3	529,5	0,28	26,84	0,45	3,34	49,5	57,0	232,4	3,65				
Всего за день:		21,32	27,08	50,3	529,5	0,28	26,84	0,45	3,34	49,5	57,0	232,4	3,65				

8 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			
Завтрак																
КАША " ДРУЖБА " БЕЗ САХАРА	150	4,1	5,3	17,3	134,3	0	0	0	0,4	8,0	12,0	33,8	0,3	54-16к-2020	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7,7	1,7	0	0	54-1кн-2020	2021	
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	520	6,74	5,74	33,7	329,3	0	0	0	0,4	15,7	13,7	33,8	0,3			
Всего за день:		6,74	5,74	33,7	329,3	0	0	0	0,4	15,7	13,7	33,8	0,3			

9 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		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,6	5,2	19,2	146,6	0,1	0	0	2,0	10,0	52,0	77,4	1,8	54-20к-2020	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0	4,4	3,8	7,2	0,71	54-1н-2020	2021
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	540	8,64	22,24	35,9	493,0	0,1	0,04	0,44	2,2	16,4	55,8	88,6	2,51		
Всего за день:		8,64	22,24	35,9	493,0	0,1	0,04	0,44	2,2	16,4	55,8	88,6	2,51		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,6	8,6	25,1	200,7	0,1	0	0,1	0,2	28,9	15,6	104,4	0,6	54-21к-2020	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	4,8	22,8	0	2	0	0,3	15,7	5,5	5	1	438	2008	
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	520	8,44	9,24	46,3	418,5	0,1	2	0,1	0,5	44,6	21,1	109,4	1,6			
Всего за день:		8,44	9,24	46,3	418,5	0,1	2	0,1	0,5	44,6	21,1	109,4	1,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	127,5	171,2	496,8	4711,2	1,3	32,8	47,1	12,5	320,9	467,8	1269,5	23,0	
Среднее значение за период	12,75	17,12	49,7	471,12	0,13	3,28	4,71	1,25	32,09	46,8	127,0	2,30	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,82	32,70	56,48										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак
Диетическое	530