

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Воздвиженская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Воздвиженская СОШ

О.Н. Власова

Приказ № 97 от 31.09.2023



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков

МБОУ Воздвиженская СОШ

на осенне-зимний период 2023-2024

Категория питающихся : дети 7-11 лет

с. Воздвиженка 2023

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков МБОУ Воздвиженская СОШ 2023-2024 учебный год.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	610	19.5	16.7	90.4	590.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.64	
	Итого за день	610	19.5	16.7	90.4	590.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	23.9	30.9	72.9	665.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	3.05	
	Итого за день	590	23.9	30.9	72.9	665.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	665	18.2	11.8	117.9	650
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	6.48	
	Итого за день	665	18.2	11.8	117.9	650
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3

	Итого за Завтрак	665	22.6	23.5	92.6	671.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	4.1	
	Итого за день	665	22.6	23.5	92.6	671.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	610	16.2	13.2	106.9	610.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	6.6	
	Итого за день	610	16.2	13.2	106.9	610.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	4.91	
	Итого за день	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	38.4	16.3	77.7	612
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	2.02	
	Итого за день	590	38.4	16.3	77.7	612
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	590	21.4	14.8	70.4	500.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.29	
	Итого за день	590	21.4	14.8	70.4	500.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	640	23.6	16.6	94.8	623.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	4.02	
	Итого за день	640	23.6	16.6	94.8	623.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	75	9.6	6	9.5	130.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	635	22.6	13.4	109.5	649
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	4.85	
	Итого за день	635	22.6	13.4	109.5	649

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	617.5	22.47	17.31	92.29	614.86

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	1.6
Фосфор(мг)	1.16
Магний(мг)	1.12
Железо(мг)	0.09
Калий(мг)	7.44
Йод(мкг)	0.26
Селен(мкг)	0.48