

МБОУ "Хортицкая СОШ" 10 -ти дневное меню 2023-2024 год на осенне-зимний период (возрастная категория от 7 до 11 лет

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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	280	6.4	8.1	34	234.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Завтрак		560	15.8	14.5	69.9	473.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	4.42	
Итого за день		560	15.8	14.5	69.9	473.2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		500	23.8	24.1	64.3	569.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.01	2.7	
Итого за день		500	23.8	24.1	64.3	569.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		540	29.3	17.7	71.8	563.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.6	2.45	
Итого за день		540	29.3	17.7	71.8	563.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		500	30.4	26.1	79.6	674.5

	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	2.62	
	Итого за день	500	30.4	26.1	79.6
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	Итого за Завтрак	625	35.7	14.9	49.2
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.42	1.38	
	Итого за день	625	35.7	14.9	49.2
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0
54-12м	Плов с курицей	235	32	9.5	39
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
	Итого за Завтрак	500	42.8	17.7	85.9
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.41	2.01	
	Итого за день	500	42.8	17.7	85.9
	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Завтрак	545	24.9	25.6	79.4
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.03	3.19	
	Итого за день	545	24.9	25.6	79.4
	Неделя 2 Среда				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
	Итого за Завтрак	625	20.1	17.6	96.2
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.88	4.79	
	Итого за день	625	20.1	17.6	96.2
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0

54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	26.2	19.2	64.8	537.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	2.47	
	Итого за день	560	26.2	19.2	64.8	537.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	27	25.8	64.2	597
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.38	
	Итого за день	500	27	25.8	64.2	597

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	545.5	27.6	20.32	72.53	583.37

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.19
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	13.52
Кальций(мг)	36.47
Фосфор(мг)	31.62
Магний(мг)	12.92
Железо(мг)	1.4
Калий(мг)	146.51
Йод(мкг)	12.87
Селен(мкг)	1.44