

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Жанатапская ООШ»

М. К. Дияров  
 «20» августа 2023г.

**меню 5-11 классы осень-зима**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19.6</b>	<b>18.2</b>	<b>97.4</b>	<b>632.2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>4.97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19.6</b>	<b>18.2</b>	<b>97.4</b>	<b>632.2</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>31.1</b>	<b>17.5</b>	<b>90.7</b>	<b>643.8</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>2.92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>31.1</b>	<b>17.5</b>	<b>90.7</b>	<b>643.8</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.2</b>	<b>26.4</b>	<b>94.6</b>	<b>688.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.45	5.2	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>18.2</b>	<b>26.4</b>	<b>94.6</b>	<b>688.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.2</b>	<b>24.7</b>	<b>106.9</b>	<b>762.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.79	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>28.2</b>	<b>24.7</b>	<b>106.9</b>	<b>762.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>27.7</b>	<b>35.3</b>	<b>83</b>	<b>760.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	3	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>27.7</b>	<b>35.3</b>	<b>83</b>	<b>760.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	4.35	
	Итого за день	550	21.5	19.1	93.6	631.9
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.99	
	Итого за день	570	30.4	15.1	90.9	620.3
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>31</b>	<b>22.3</b>	<b>101.3</b>	<b>730</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.27	
	Итого за день	660	31	22.3	101.3	730
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская ( минтай )	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>28.6</b>	<b>15.6</b>	<b>86</b>	<b>598.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	3.01	
	Итого за день	570	28.6	15.6	86	598.6

Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.2</b>	<b>21.4</b>	<b>77.3</b>	<b>573.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			1	1.18	4.25	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>18.2</b>	<b>21.4</b>	<b>77.3</b>	<b>573.1</b>
<b>Итого за период</b>		<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак		602.5	25.45	21.56	92.17	664.15

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.08
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.14
Витамин А(мкг рет.экв)	270
Кальций(мг)	4.65
Фосфор(мг)	19.93
Магний(мг)	3
Железо(мг)	0.6
Калий(мг)	32.1
Йод(мкг)	3.73
Селен(мкг)	3.49