

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосултангуловская средняя общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области

Утверждаю:
директор школы: Э.Х. Вафина



Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
на 2024-2025 учебный год

МБОУ Новосултангуловская СОШ -горячий завтрак-

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
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	510	19.3	15	92.9	582.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	4.81	
	Итого за день	510	19.3	15	92.9	582.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	610	27.9	16.2	89.4	615.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.2	
	Итого за день	610	27.9	16.2	89.4	615.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	560	26.3	12.5	87.6	567.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.33	
	Итого за день	560	26.3	12.5	87.6	567.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	630	23.8	12.7	97.1	598.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	4.08	

	Итого за день	630	23.8	12.7	97.1	598.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8э	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витощка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	510	31.1	18.7	72.1	580.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.32	
	Итого за день	510	31.1	18.7	72.1	580.8
	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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	20.6	15.8	93.4	597.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	4.53	
	Итого за день	530	20.6	15.8	93.4	597.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19э	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
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	80	9.8	8	5.8	134.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	520	24.4	22.2	87.6	648.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.59	
	Итого за день	520	24.4	22.2	87.6	648.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витощка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	28.2	16.7	84.5	601.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3	
	Итого за день	500	28.2	16.7	84.5	601.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13э	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	590	28.2	12.3	94.3	600.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	3.34	
	Итого за день	590	28.2	12.3	94.3	600.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	610	32.9	15.2	94	643.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.86	
	Итого за день	610	32.9	15.2	94	643.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	557	26.27	15.73	89.29	603.75

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.33
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	16.41
Кальций(мг)	58.34
Фосфор(мг)	25.25
Магний(мг)	19.63
Железо(мг)	1.24
Калий(мг)	182.41
Йод(мкг)	11.61
Селен(мкг)	0.83