

Утверждаю  
Директор МБОУ «Кутучевская  
ООШ»  
Ф.М. Юлуева



**Десятидневное меню на весенне-летний период  
для организации питания обучающихся общеобразовательных  
организаций на 2022-2023 учебный год  
(для детей 7-11, 12-18 лет)**

# 10-дневное меню 2023 весна лето

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>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	37.9	261.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>14.9</b>	<b>9.4</b>	<b>101.8</b>	<b>551.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>6.83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>14.9</b>	<b>9.4</b>	<b>101.8</b>	<b>551.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31.2</b>	<b>15.7</b>	<b>100.9</b>	<b>669.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>3.23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>31.2</b>	<b>15.7</b>	<b>100.9</b>	<b>669.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.5</b>	<b>21.7</b>	<b>68.3</b>	<b>552.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.01</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>21.5</b>	<b>21.7</b>	<b>68.3</b>	<b>552.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>43.8</b>	<b>11.9</b>	<b>100.7</b>	<b>685.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.27</b>	<b>2.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>43.8</b>	<b>11.9</b>	<b>100.7</b>	<b>685.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макаронные отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1

54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28</b>	<b>23.8</b>	<b>87.5</b>	<b>675.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>3.13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>28</b>	<b>23.8</b>	<b>87.5</b>	<b>675.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>14.7</b>	<b>22.4</b>	<b>96.3</b>	<b>645.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.52</b>	<b>6.55</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>14.7</b>	<b>22.4</b>	<b>96.3</b>	<b>645.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28.2</b>	<b>17.3</b>	<b>76.4</b>	<b>575.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.71</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>28.2</b>	<b>17.3</b>	<b>76.4</b>	<b>575.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13.2	10.1	57.5	373.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.1</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>666.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>3.05</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>31.1</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>666.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29.3</b>	<b>24.5</b>	<b>87.6</b>	<b>687.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>2.99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>29.3</b>	<b>24.5</b>	<b>87.6</b>	<b>687.5</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>39.1</b>	<b>14.5</b>	<b>96.1</b>	<b>670.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.37</b>	<b>2.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>39.1</b>	<b>14.5</b>	<b>96.1</b>	<b>670.6</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	589.5	28.18	17.92	91.06	638.1

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.03
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	1.2
Кальций(мг)	9
Фосфор(мг)	3.14
Магний(мг)	5.58
Железо(мг)	0.25
Калий(мг)	23.03
Йод(мкг)	2.88
Селен(мкг)	0.9