

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



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

10-дневное меню 2022-2023 весна -лето

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	600	15	18	61.3	467.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	4.09	
	Итого за день	600	15	18	61.3	467.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Завтрак	580	14.1	16.8	101.2	613.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	7.18	
	Итого за день	580	14.1	16.8	101.2	613.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	50	1.1	3.6	5.1	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	28.7	25.3	78.4	657
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.73	
	Итого за день	570	28.7	25.3	78.4	657
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	560	23.9	19.6	88.3	625.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.82	3.69	
	Итого за день	560	23.9	19.6	88.3
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	610	18.1	20.6	82
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.14	4.53	
	Итого за день	610	18.1	20.6	82
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2
54-16к	Каша "Дружба"	270	6.7	7.9	32.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21
	Итого за Завтрак	650	14.8	20.9	94.2
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.41	6.36	
	Итого за день	650	14.8	20.9	94.2
	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	620	46.5	14.9	84
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.32	1.81	
	Итого за день	620	46.5	14.9	84
	Неделя 2 Среда				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
	Итого за Завтрак	585	31.9	23	81.8
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.72	2.56	
	Итого за день	585	31.9	23	81.8
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	190	5.6	6.7	38.6

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	19.7	20.3	77.5	571
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.93	
	Итого за день	650	19.7	20.3	77.5	571
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	240	10.3	13.5	41.1	327.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Булочка с повидлом	40	3.2	5.6	22.4	152.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	17.1	19.9	99.6	646.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	5.82	
	Итого за день	620	17.1	19.9	99.6	646.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	604.5	22.98	19.93	84.83	611.03

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)	1.8
Фосфор(мг)	1.31
Магний(мг)	1.26
Железо(мг)	0.1
Калий(мг)	8.37
Йод(мкг)	0.29
Селен(мкг)	0.54