

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Днепровская средняя  
 общеобразовательная школа»



Е.В.Герентьева  
 «31» августа 2023г.

Меню на 10 дней для обучающихся 5-11 классов  
 МБОУ «Днепровская СОШ» я в 2023-2024 учебном году.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**Сезон осень-зима**

№ 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>
	<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>1.45</b>	<b>5.2</b>	
	<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	Макаронны 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>
	<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>0.88</b>	<b>3.79</b>	
	<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>
	<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>1.27</b>	<b>3</b>	
	<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>
	<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>0.89</b>	<b>4.35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<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>
	<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>0.5</b>	<b>2.99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	<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>
	<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>0.72</b>	<b>3.27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>31</b>	<b>22.3</b>	<b>101.3</b>	<b>730</b>
	<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>
	<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>0.55</b>	<b>3.01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>28.6</b>	<b>15.6</b>	<b>86</b>	<b>598.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.18</b>	<b>4.25</b>	
	<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

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
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