

Утверждено:
 директор: *Т.И. Мухоморова*
 Приказ от 30.08.2023 г. № 143

Двенадцатидневное меню для детей 7-11 лет (1-4 класс) МБОУ «2-Михайловская СОШ»
Михайловская СОШ"

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						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Итого за Завтрак		650	25.7	21	89.3	649.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.82	3.47	
Итого за день		650	25.7	21	89.3	649.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Итого за Завтрак		590	21.2	19.1	78.3	570
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	3.69	
Итого за день		590	21.2	19.1	78.3	570
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		610	21.3	17.4	89.7	600.7
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.82	4.21	
Итого за день		610	21.3	17.4	89.7	600.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		615	22.5	19.8	89.3	626.3

	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.88	3.97		
	Итого за день	615	22.5	19.8	89.3	
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.7	10.1	30.9	245.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	590	20.6	20.4	77.8	578.1
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.99	3.78		
	Итого за день	590	20.6	20.4	77.8	578.1
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	600	22.1	23.4	63.7	554.6
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.06	2.88		
	Итого за день	600	22.1	23.4	63.7	554.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	21.1	18.3	75.7	552.5
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.87	3.59		
	Итого за день	620	21.1	18.3	75.7	552.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	220	18.5	9.1	11.4	201.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	27	14	60.1	475.1
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.52	2.23		
	Итого за день	650	27	14	60.1	475.1
	Неделя 2 Среда					

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	26.6	21.2	93.3	671.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.51	
	Итого за день	620	26.6	21.2	93.3	671.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	610	35.9	14.9	87.4	627.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	2.43	
	Итого за день	610	35.9	14.9	87.4	627.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	640	34.1	10.4	78.8	545.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	2.31	
	Итого за день	640	34.1	10.4	78.8	545.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	610	17.9	16.2	70.9	501.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.96	
	Итого за день	610	17.9	16.2	70.9	501.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	617.08	24.67	18.01	79.53	579.49

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	0
Фосфор(мг)	0
Магний(мг)	0
Железо(мг)	0
Калий(мг)	0
Йод(мкг)	0
Селен(мкг)	0