

Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов
 МБОУ «Буртинская СОШ» Беляевского района в 2023-2024 учебном году
 Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
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
Итого за Завтрак		550	19.5	18.2	96.2	626.8
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.93	4.93	
Итого за день		550	19.5	18.2	96.2	626.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
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	35	1.1	0.9	3.1	24.7
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
Итого за Завтрак		710	31.2	17.7	91.1	647.3
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.57	2.92	
Итого за день		710	31.2	17.7	91.1	647.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	18.2	26.4	94.6	688.5
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.45	5.2	
Итого за день		550	18.2	26.4	94.6	688.5
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макаронные 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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	28.3	24.7	106.9	762.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.78	
	Итого за день	660	28.3	24.7	106.9	762.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	660	27.7	35.3	83	760.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	3	
	Итого за день	660	27.7	35.3	83	760.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	550	21.5	19.1	93.6	631.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	4.35	
	Итого за день	550	21.5	19.1	93.6	631.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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 ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	30.4	15.1	90.9	620.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.99	
	Итого за день	570	30.4	15.1	90.9	620.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	31	22.3	101.3	730

	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.72	3.27	
	Итого за день	660	31	22.3	101.3
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	Итого за Завтрак	570	28.6	15.6	86
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.55	3.01	
	Итого за день	570	28.6	15.6	86
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9
	Итого за Завтрак	550	18.2	21.4	77.3
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.18	4.25	
	Итого за день	550	18.2	21.4	77.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	603	25.46	21.58	92.09	663.98

Показатели	Среднее значение за период
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