



МБОУ "Петровская ООШ" 10 -ти дневное меню 2023-2024 год на осенне-зимний период (возрастная категория от 7 до 11 лет

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 | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая | 280 | 6.4 | 8.1 | 34 | 234.1 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 15.8 | 14.5 | 69.9 | 473.2 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 560 | 15.8 | 14.5 | 69.9 | 473.2 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 6.4 | 23.8 | 167.2 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23.8 | 24.1 | 64.3 | 569.1 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 500 | 23.8 | 24.1 | 64.3 | 569.1 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16.6 | 8.9 | 7.5 | 176.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 29.3 | 17.7 | 71.8 | 563.1 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 540 | 29.3 | 17.7 | 71.8 | 563.1 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макаронны отварные | 170 | 6 | 5.6 | 37.2 | 223 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 30.4 | 26.1 | 79.6 | 674.5 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 500 | 30.4 | 26.1 | 79.6 | 674.5 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 280 | 29.3 | 9.9 | 24.5 | 304.3 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 625 | 35.7 | 14.9 | 49.2 | 474.1 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 625 | 35.7 | 14.9 | 49.2 | 474.1 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 235 | 32 | 9.5 | 39 | 369.7 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 42.8 | 17.7 | 85.9 | 674 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 500 | 42.8 | 17.7 | 85.9 | 674 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 55 | 1.4 | 5.6 | 5.7 | 78.6 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-6м | Биточек 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. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 545 | 24.9 | 25.6 | 79.4 | 648.1 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 545 | 24.9 | 25.6 | 79.4 | 648.1 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 5.8 | 7.4 | 0 | 89.6 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 250 | 8.5 | 9.3 | 30.8 | 240.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 625 | 20.1 | 17.6 | 96.2 | 623.1 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 625 | 20.1 | 17.6 | 96.2 | 623.1 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 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 | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 26.2 | 19.2 | 64.8 | 537.5 |

| | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 560 | 26.2 | 19.2 | 64.8 | 537.5 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11.6 | 11.7 | 6.5 | 177.5 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 27 | 25.8 | 64.2 | 597 |
| | Рекомендуемая величина | | | | | |
| | Процентное соотношение БЖУ | | | | | |
| | Итого за день | 500 | 27 | 25.8 | 64.2 | 597 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 545.5 | 27.6 | 20.32 | 72.53 | 583.37 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг) | 0.19 |
| Витамин В1(мг) | 0.04 |
| Витамин В2(мг) | 0.06 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 13.52 |
| Кальций(мг) | 36.47 |
| Фосфор(мг) | 31.62 |
| Магний(мг) | 12.92 |
| Железо(мг) | 1.4 |
| Калий(мг) | 146.51 |
| Йод(мкг) | 12.87 |
| Селен(мкг) | 1.44 |