

Утверждаю  
 Директор МБОУ «ССОШ №1»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Нефедова  
 Приказ № 68-д от 19.08.2024г.

### Меню завтрак 5-11 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № 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      | 30         | 7           | 8.9         | 0            | 107.5          |
| 54-13к      | Каша вязкая молочная пшеничная    | 250        | 10.2        | 11.6        | 48.3         | 337.8          |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                     | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8           |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный       | 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>560</b> | <b>23.1</b> | <b>21.3</b> | <b>90.7</b>  | <b>646.1</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>0.92</b> | <b>3.93</b>  |                |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>560</b> | <b>23.1</b> | <b>21.3</b> | <b>90.7</b>  | <b>646.1</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>           |            |             |             |              |                |
|             | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |              |                |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной          | 100        | 1.3         | 4.5         | 7.6          | 76.1           |
| 54-21г      | Горошница                         | 200        | 19.3        | 1.8         | 45           | 273.1          |
| 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 йодированный       | 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>46.3</b> | <b>12.2</b> | <b>109.3</b> | <b>731.1</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>0.26</b> | <b>2.36</b>  |                |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>705</b> | <b>46.3</b> | <b>12.2</b> | <b>109.3</b> | <b>731.1</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>             |            |             |             |              |                |
|             | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |              |                |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая        | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6          |
| 54-16м      | Тефтели из говядины с рисом       | 100        | 14.5        | 14.6        | 8.1          | 221.9          |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром           | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9           |
| Пром.       | Яблоко                            | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4           |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный       | 35         | 2.7         | 0.3         | 17.2         | 82             |

|          |                                     |            |             |             |              |                |
|----------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7           |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>665</b> | <b>32.2</b> | <b>25.3</b> | <b>103.5</b> | <b>769.5</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>0.79</b> | <b>3.21</b>  |                |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>665</b> | <b>32.2</b> | <b>25.3</b> | <b>103.5</b> | <b>769.5</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    | Макароны отварные                   | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4          |
| 54-7р    | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 100        | 13.1        | 7.5         | 2.9          | 131.7          |
| 54-35хн  | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8           |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный         | 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>27.4</b> | <b>24.8</b> | <b>103.5</b> | <b>746.9</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>0.91</b> | <b>3.78</b>  |                |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>660</b> | <b>27.4</b> | <b>24.8</b> | <b>103.5</b> | <b>746.9</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                   | 150        | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4          |
| 54-4м    | Котлета из говядины                 | 100        | 18.2        | 17.4        | 16.4         | 295.2          |
| 54-3соус | Соус красный основной               | 30         | 1           | 0.7         | 2.7          | 21.2           |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок              | 200        | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6           |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный         | 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>640</b> | <b>27.7</b> | <b>34.3</b> | <b>82.6</b>  | <b>750.2</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>1.24</b> | <b>2.98</b>  |                |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>640</b> | <b>27.7</b> | <b>34.3</b> | <b>82.6</b>  | <b>750.2</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>         |            |             |             |              |                |
|          | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |              |                |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке        | 15         | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7           |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                       | 250        | 6.2         | 7.4         | 30           | 211.2          |
| 54-21гн  | Какао с молоком                     | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4          |
| Пром.    | Яблоко                              | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.8         | 53.3           |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный         | 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>670</b> | <b>20.9</b> | <b>16.7</b> | <b>92.2</b>  | <b>602.3</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>0.8</b>  | <b>4.41</b>  |                |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>670</b> | <b>20.9</b> | <b>16.7</b> | <b>92.2</b>  | <b>602.3</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          |
| 54-13хн | Напиток из шиповника              | 200        | 0.6         | 0.2         | 15.1        | 65.4           |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный       | 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>30.8</b> | <b>15.2</b> | <b>99.4</b> | <b>657.8</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>0.49</b> | <b>3.23</b> |                |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>570</b> | <b>30.8</b> | <b>15.2</b> | <b>99.4</b> | <b>657.8</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>             |            |             |             |             |                |
|         | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |                |
| 54-7з   | Салат из белокочанной капусты     | 100        | 2.5         | 10.1        | 10.4        | 143            |
| 54-12м  | Плов с курицей                    | 250        | 34          | 10.1        | 41.5        | 393.3          |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0.5         | 0           | 19.8        | 81             |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный              | 30         | 2           | 0.4         | 11.9        | 58.7           |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>610</b> | <b>41.3</b> | <b>20.8</b> | <b>98.4</b> | <b>746.3</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>2.38</b> |                |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>610</b> | <b>41.3</b> | <b>20.8</b> | <b>98.4</b> | <b>746.3</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>           |            |             |             |             |                |
|         | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |                |
| 54-9г   | Рагу из овощей                    | 180        | 3.4         | 9           | 16.4        | 160            |
| 54-5м   | Котлета из курицы                 | 100        | 19.1        | 4.3         | 13.4        | 168.6          |
| 54-21гн | Какао с молоком                   | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4          |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный       | 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>550</b> | <b>32.3</b> | <b>17.5</b> | <b>74.3</b> | <b>583.4</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>0.54</b> | <b>2.3</b>  |                |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>550</b> | <b>32.3</b> | <b>17.5</b> | <b>74.3</b> | <b>583.4</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>           |            |             |             |             |                |
|         | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |                |
| 54-28м  | Жаркое по-домашнему из курицы     | 250        | 31          | 7.8         | 22          | 282            |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком        | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86             |
| Пром.   | Яблоко                            | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.8        | 53.3           |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный       | 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>650</b> | <b>41.1</b> | <b>12</b>   | <b>81</b>   | <b>595.3</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>0.29</b> | <b>1.97</b> |                |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>650</b> | <b>41.1</b> | <b>12</b>   | <b>81</b>   | <b>595.3</b>   |

