

Утверждаю

Директор МБОУ «ССОШ №1»

\_\_\_\_\_ С.В. Нефедова

Приказ № 13-д от 08.02.2025г.

**меню завтрак 5-11 классы сезон весна-лето**

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>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</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>1.21</b>	<b>5.99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</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.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</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>0.28</b>	<b>1.92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макароны 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 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>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</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>0.67</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</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>0.79</b>	<b>3.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</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>0.66</b>	<b>3.24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</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.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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>					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
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>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</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>0.62</b>	<b>3.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
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 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>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</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>0.43</b>	<b>2.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</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
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</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>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>21.3</b>	<b>85.6</b>	<b>612.2</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>1.09</b>	<b>4.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>21.3</b>	<b>85.6</b>	<b>612.2</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	604.5	29.47	19.82	95.96	679.92

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	3.32
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	13.61
Кальций(мг)	18.18
Фосфор(мг)	5.11
Магний(мг)	10.02
Железо(мг)	0.29
Калий(мг)	95.76
Йод(мкг)	2.59

Селен(мкг)	1.05
------------	------

---

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3