

МБОУ "Добринская СОШ" 10 -ти дневное меню 2024- 2025 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					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	580	28.6	25.5	80.6	667.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.82	
	Итого за день	580	28.6	25.5	80.6	667.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	580	27.1	26	79.8	661.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.94	
	Итого за день	580	27.1	26	79.8	661.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	210	11.5	8.9	50.3	327.2
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	31.1	18.6	92.1	660.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.96	
	Итого за день	650	31.1	18.6	92.1	660.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	30	26.4	76.8	664.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.56	
	Итого за день	500	30	26.4	76.8	664.3

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Завтрак	650	35.6	11.2	69	519.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	1.94	
	Итого за день	650	35.6	11.2	69	519.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	500	41.3	13.4	85.1	626.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.32	2.06	
	Итого за день	500	41.3	13.4	85.1	626.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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	510	24.2	20.7	78	595.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.22	
	Итого за день	510	24.2	20.7	78	595.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
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	650	15.3	8.9	112.1	589.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	7.33	
	Итого за день	650	15.3	8.9	112.1	589.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	22.2	14.1	70.7	498.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.64	3.18	
	Итого за день	650	22.2	14.1	498.7
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	199.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3.3	0.4	103.1
	Итого за Завтрак	514	23.3	19.5	673.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.84	4.35	
	Итого за день	514	23.3	19.5	673.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	578.4	27.87	18.43	84.55	615.71

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.07
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	13.44
Кальций(мг)	31.43
Фосфор(мг)	30.99
Магний(мг)	10.62
Железо(мг)	1.2
Калий(мг)	135.54
Йод(мкг)	11.14
Селен(мкг)	0.61