

Утверждаю:

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

 Р.Ф. Искакова

02 сентября 2024 г.

10-дневное меню
для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»
на 2024 – 2025 учебный год для
организации питания детей 7 – 11 лет
осенне-зимний период

Завтрак 1-4 класс 2024-2025 г.

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	515	21.5	25.9	55.3	539.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	2.57	
	Итого за день	515	21.5	25.9	55.3	539.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
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	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	Итого за Завтрак	640	23.1	20.8	96.1	663.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	4.16	
	Итого за день	640	23.1	20.8	96.1	663.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	22.7	19.6	69	543.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.04	
	Итого за день	650	22.7	19.6	69	543.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	33	11.4	86.9	582.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.63	
	Итого за день	510	33	11.4	86.9	582.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	42.4	10.6	59.7	505.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	1.41	
	Итого за день	650	42.4	10.6	59.7	505.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	525	23.4	26.1	66.2	592.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	2.83	
	Итого за день	525	23.4	26.1	66.2	592.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	90	1.4	0.5	18.9	85.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	650	18.9	13.5	105.5	619.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	5.58	
	Итого за день	650	18.9	13.5	105.5	619.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	36.4	10.7	63.2	495.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	1.74	
	Итого за день	650	36.4	10.7	63.2	495.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	25.5	16.7	104.3	670
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	4.09	
	Итого за день	650	25.5	16.7	104.3	670
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	31.3	15.9	74.3	566.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.37	
	Итого за день	560	31.3	15.9	74.3	566.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	600	27.82	17.12	78.05	577.84

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.06
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	12
Кальций(мг)	30.28
Фосфор(мг)	29.28
Магний(мг)	11.04
Железо(мг)	1.19
Калий(мг)	131.31
Йод(мкг)	10.3