

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Ждановская СОШ

имени Задирова П.И.»

Е.Ф.Терлеева



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков  
для организации питания обучающихся (7-11 лет)  
на 2022-2023 учебный год.

Сезон : весна-лето .

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Маслосливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Кашажидкаямолочнаяманная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-2гн	Чайссахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>61.3</b>	<b>467.3</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>ПроцентноесоотношениеБЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>4.09</b>	
	<b>Итогозадень</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>61.3</b>	<b>467.3</b>
	<b>Неделя1Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26г	Риссовами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Булочкасповидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>580</b>	<b>14.1</b>	<b>16.8</b>	<b>101.2</b>	<b>613.1</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>ПроцентноесоотношениеБЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.19</b>	<b>7.18</b>	
	<b>Итогозадень</b>	<b>580</b>	<b>14.1</b>	<b>16.8</b>	<b>101.2</b>	<b>613.1</b>
	<b>Неделя1Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з	Икраморковная	50	1.1	3.6	5.1	56.6
54-4г	Кашагречневаярассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницельизговядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соускрасныйосновной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1гн	Чайбезсахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>570</b>	<b>28.7</b>	<b>25.3</b>	<b>78.4</b>	<b>657</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>ПроцентноесоотношениеБЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>2.73</b>	
	<b>Итогозадень</b>	<b>570</b>	<b>28.7</b>	<b>25.3</b>	<b>78.4</b>	<b>657</b>
	<b>Неделя1Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароньотварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлетаизговядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн	Чайслимономисахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.9</b>	<b>19.6</b>	<b>88.3</b>	<b>625.7</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>3.69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23.9</b>	<b>19.6</b>	<b>88.3</b>	<b>625.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свежесваренной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.1</b>	<b>20.6</b>	<b>82</b>	<b>585.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.14</b>	<b>4.53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>18.1</b>	<b>20.6</b>	<b>82</b>	<b>585.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	270	6.7	7.9	32.4	228.1
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>14.8</b>	<b>20.9</b>	<b>94.2</b>	<b>625</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>6.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>14.8</b>	<b>20.9</b>	<b>94.2</b>	<b>625</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>46.5</b>	<b>14.9</b>	<b>84</b>	<b>656.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.32</b>	<b>1.81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>46.5</b>	<b>14.9</b>	<b>84</b>	<b>656.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31.9</b>	<b>23</b>	<b>81.8</b>	<b>662.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>2.56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>31.9</b>	<b>23</b>	<b>81.8</b>	<b>662.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	190	5.6	6.7	38.6	237

54-16м	Тефтелиизговядинысрисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1гн	Чайбезсахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>650</b>	<b>19.7</b>	<b>20.3</b>	<b>77.5</b>	<b>571</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>ПроцентноеотношениеБЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.03</b>	<b>3.93</b>	
	<b>Итогозадень</b>	<b>650</b>	<b>19.7</b>	<b>20.3</b>	<b>77.5</b>	<b>571</b>
	<b>Неделя2Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Кашавязкаямолочнаяовсяная	240	10.3	13.5	41.1	327.4
54-3гн	Чайслимономисахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Булочкасповидлом	40	3.2	5.6	22.4	152.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>620</b>	<b>17.1</b>	<b>19.9</b>	<b>99.6</b>	<b>646.3</b>
	<b>Рекомендуемаявеличина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-587.5</b>
	<b>ПроцентноеотношениеБЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.16</b>	<b>5.82</b>	
	<b>Итогозадень</b>	<b>620</b>	<b>17.1</b>	<b>19.9</b>	<b>99.6</b>	<b>646.3</b>