

**МАОУ «Ждановская СОШ имени Задинова П.И.» 10 -ти дневное меню 2023-2024  
год на осенне-зимний период (возрастная категория от 12 до 18 лет)** 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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2бк	Каша жидкая молочная рисовая	280	6.4	8.1	34	234.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15.8</b>	<b>14.5</b>	<b>69.9</b>	<b>473.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>4.42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>15.8</b>	<b>14.5</b>	<b>69.9</b>	<b>473.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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 пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.8</b>	<b>24.1</b>	<b>64.3</b>	<b>569.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.01</b>	<b>2.7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.8</b>	<b>24.1</b>	<b>64.3</b>	<b>569.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29.3</b>	<b>17.7</b>	<b>71.8</b>	<b>563.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>2.45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>29.3</b>	<b>17.7</b>	<b>71.8</b>	<b>563.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронь отварные	170	6	5.6	37.2	223
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30.4</b>	<b>26.1</b>	<b>79.6</b>	<b>674.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>2.62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30.4</b>	<b>26.1</b>	<b>79.6</b>	<b>674.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>35.7</b>	<b>14.9</b>	<b>49.2</b>	<b>474.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.42</b>	<b>1.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>35.7</b>	<b>14.9</b>	<b>49.2</b>	<b>474.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-12м	Плов с курицей	235	32	9.5	39	369.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>42.8</b>	<b>17.7</b>	<b>85.9</b>	<b>674</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.41</b>	<b>2.01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>42.8</b>	<b>17.7</b>	<b>85.9</b>	<b>674</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7	78.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>24.9</b>	<b>25.6</b>	<b>79.4</b>	<b>648.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.03</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>24.9</b>	<b>25.6</b>	<b>79.4</b>	<b>648.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20.1</b>	<b>17.6</b>	<b>96.2</b>	<b>623.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>4.79</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>20.1</b>	<b>17.6</b>	<b>96.2</b>	<b>623.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26.2</b>	<b>19.2</b>	<b>64.8</b>	<b>537.5</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.73</b>	<b>2.47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26.2</b>	<b>19.2</b>	<b>64.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27</b>	<b>25.8</b>	<b>64.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>2.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27</b>	<b>25.8</b>	<b>64.2</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	545.5	27.6	20.32	72.53	583.37

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.19
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	13.52
Кальций(мг)	36.47
Фосфор(мг)	31.62
Магний(мг)	12.92
Железо(мг)	1.4
Калий(мг)	146.51
Йод(мкг)	12.87
Селен(мкг)	1.44