

Согласовано.

Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3
им. генерала А.И. Елагина»

Н.П. Подшивалова


20.08.2023г.



Утверждено.

Директор МОБУ «Новосергиевская АКВА»

Л.А. Пузырникова


20.08.2023г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 7-11 лет

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
2023-2024 учебный год

Оренбургская область - вариант 2 (7-1лет) МУП "Новосергиевка АКВА 28.08.2023г."

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	555	13.7	12.8	76.9	478.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.61	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	240	20.2	9.9	12.5	219.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	880	34.1	22.6	92	707.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.7	
	Итого за день	1435	47.8	35.4	168.9	1185.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	50	0.7	2.7	6.5	53.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	24	17.1	59.3	487.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	2.47	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	26.1	25.2	95.3	712.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.65	
	Итого за день	1340	50.1	42.3	154.6	1200.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	540	21.7	25.9	39.2	477.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	1.81	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	760	32.3	23.3	109.6	776.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.39	
	Итого за день	1300	54	49.2	148.8	1253.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	33.6	11.3	59.2	473.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	1.76	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	1.6	6.6	6.8	92.9
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	765	45.1	19.3	88.5	707.2

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.43	1.96	
	Итого за день	1265	78.7	30.6	147.7
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	510	23.8	14.7	62.6
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.62	2.63	
	Обед				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7
54-1г	Макароны отварные	175	6.2	5.7	38.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	785	29.3	25.3	91.2
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	3.11	
	Итого за день	1295	53.1	40	153.8
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7
	Итого за Завтрак	540	16.6	14.2	74.1
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	4.46	
	Обед				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	720	38.3	20.7	93
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.54	2.43	
	Итого за день	1260	54.9	34.9	167.1

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	540	22.9	17.7	66.2	516.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.89	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	800	29	22.9	97.4	710.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.36	
	Итого за день	1340	51.9	40.6	163.6	1227.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	16.6	16	71.6	496.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.31	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	880	35.2	28.4	79.1	713.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.25	
	Итого за день	1430	51.8	44.4	150.7	1209.7

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	18.2	20.6	54.8	478.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	3.01	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	190	3.9	6.7	25.1	176.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	800	31.1	29	81.5	710.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.62	
	Итого за день	1360	49.3	49.6	136.3	1188.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8.6	6.9	32.1	224.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	15	0.1	0	10.8	43.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	610	15.1	8.7	82.9	470.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	5.49	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	750	35.3	18.1	103.3	717.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.93	
	Итого за день	1360	50.4	26.8	186.2	1187.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	543.5	20.62	15.9	64.68	484.66
Средние показатели за Обед	795	33.58	23.48	93.09	717.53

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	16.97
Витамин В1(мг)	0.09
Витамин В2(мг)	0.41
Витамин А(мкг рет.экв)	525
Кальций(мг)	49.94
Фосфор(мг)	61.44
Магний(мг)	16.61
Железо(мг)	1.86
Калий(мг)	215.78
Йод(мкг)	17.58
Селен(мкг)	9.51