

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБОУ Ассеевская НОШ

Рязова Л.Т.

Меню на 2024-2025

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					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	19	20.2	94.3	634.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	4.96	
	Итого за день	590	19	20.2	94.3	634.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	520	24.6	14.7	92.9	602.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.78	
	Итого за день	520	24.6	14.7	92.9	602.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	20.4	12.5	81.3	519.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.99	
	Итого за день	630	20.4	12.5	81.3	519.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	620	21.4	19.2	85.1	599.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.98	
-	Итого за день	620	21.4	19.2	85.1	599.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	190	23.6	5.9	16.7	214.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	33.1	12.8	86.9	595.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.39	2.63	
	Итого за день	500	33.1	12.8	86.9	595.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	630	19.6	16.1	76.2	528.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.89	
	Итого за день	630	19.6	16.1	76.2	528.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	19.2	16.5	88.2	577.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.59	
	Итого за день	500	19.2	16.5	88.2	577.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	30.1	14	56.4	472.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	1.87		
	Итого за день	510	30.1	14	56.4	472.4
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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 ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	22.1	22.2	96	671.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1	4.34	
	Итого за день	620	22.1	22.2	96	671.5
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	70	9.1	7.2	5.5	122.5
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	500	20.5	12.7	97.1	584.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	4.74	
	Итого за день	500	20.5	12.7	97.1	584.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	562	23	16.09	85.44	578.49

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.08
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	50
Кальций(мг)	35.33
Фосфор(мг)	30.93
Магний(мг)	15.3
Железо(мг)	1.27
Калий(мг)	189.09
Йод(мкг)	13.55
Селен(мкг)	1.38