



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Новомихайловская
ООШ»
Сарбаева Р.Р.

Десятидневное меню на осенне-зимний период
для организации питания обучающихся общеобразовательных
организаций на 2022-2023 учебный год
(для детей 7-11 лет)

2022-2023 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	ЦЕНА	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийность
			г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	1,55	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	14,74	280	7.5	8	35.4	243.9
54-2гн	Чай с сахаром	1,395	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 3.2%	27	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	3,24	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	47,925	650	17.4	19	74.9	540.2
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	1.09	4.3	
	Итого за день		650	17.4	19	74.9	540.2
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-26г	Рис с овощами	10,435	250	5.3	9.4	43.4	279.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	5,145	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	3,24	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	12	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Булочка с повидлом	18	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Завтрак	48,82	670	17.2	19.6	123.2	738.2
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	1.14	7.16	
	Итого за день		670	17.2	19.6	123.2	738.2
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	9,425	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	22,644	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	3,91	60	2	1.5	5.3	42.4
54-1гн	Чай без сахара	0,8	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	12	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	50,939	630	29.5	22.5	95.1	702
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	0.76	3.22	
	Итого за день		630	29.5	22.5	95.1	702
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	6,277	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-4м	Котлета из говядины	28,068	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	2,62	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	12	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	51,125	660	29.6	25.4	100.6	749.9
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5

	Процентное соотношение БЖУ			1	0.86	3.4	
	Итого за день		660	29.6	25.4	100.6	749.9
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	4,069	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	14,621	250	5.1	8.8	33	232.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	19,968	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	5,75	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Булочка с повидлом	18	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	64,658	690	25.8	31.9	117.2	859.5
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	1.24	4.54	
	Итого за день		690	25.8	31.9	117.2	859.5
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2,325	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	13,429	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	5,075	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	3,24	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	12	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	36,069	625	14	20.4	89.3	596.3
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	1.46	6.38	
	Итого за день		625	14	20.4	89.3	596.3
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	45,26	250	34	10.1	41.5	393.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	12,285	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Булочка с повидлом	18	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Хлеб пшеничный	3,24	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Йогурт 3.2%	27	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Печенье	17	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Завтрак	122,785	770	56.3	32.1	196.8	1301.5
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	0.57	3.5	
	Итого за день		770	56.3	32.1	196.8	1301.5
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20,1	30	7	8.9	0	107.5
54-2г	Макароны отварные с овощами	11,796	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-21гн	Какао с молоком	13,845	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Пряник	9,72	72	4.2	3.4	54	263.4
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	57,621	592	26.7	26.4	130.4	866.3
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	0.99	4.88	
	Итого за день		592	26.7	26.4	130.4	866.3
	Неделя 2 Четверг						

	Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	4,275	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	15,091	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1гн	Чай без сахара	0,8	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	12	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	34,326	580	18.1	15.6	69.4	490.6
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	0.86	3.83	
	Итого за день		580	18.1	15.6	69.4	490.6
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6,7	10	2.3	3	0	35.8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	15,252	250	10.7	14.1	42.9	341
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	2,62	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с повидлом	18	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Яблоко	12	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	2,16	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	56,732	660	21.4	26.3	112.6	772.1
	Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ			1	1.23	5.26	
	Итого за день		660	21.4	26.3	112.6	772.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	652.7	25.6	23.92	110.95	761.66
Показатели цены за Завтрак за 10 дней	571 руб.				
Средние показатели цены за завтрак	57,10 руб.				

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	0
Фосфор(мг)	0
Магний(мг)	0
Железо(мг)	0
Калий(мг)	0
Йод(мкг)	0
Селен(мкг)	0

