

УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ «Каликинская ООШ  
имени Синицина А.И.

27 августа 2024

*Нитшаева* А.М.Нитшаева



**Примерное 10-дневное  
меню для организации питания обучающихся  
МБОУ «Каликинская ООШ имени Синицина А.И.»  
(7-11 лет) на 2024-2025 учебный год  
осенне-зимний период**

# 10-дневное меню осенне-зимний период 2024-2025

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	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>20.6</b>	<b>16.7</b>	<b>94.6</b>	<b>610.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>4.59</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>695</b>	<b>20.6</b>	<b>16.7</b>	<b>94.6</b>	<b>610.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>37</b>	<b>21.2</b>	<b>110</b>	<b>777.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>2.97</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>37</b>	<b>21.2</b>	<b>110</b>	<b>777.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27.8</b>	<b>23.1</b>	<b>74.3</b>	<b>616.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>2.67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>27.8</b>	<b>23.1</b>	<b>74.3</b>	<b>616.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46.3</b>	<b>15.2</b>	<b>96.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.33</b>	<b>2.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>46.3</b>	<b>15.2</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	35.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	277.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>31.3</b>	<b>27.1</b>	<b>91.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>2.91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>31.3</b>	<b>27.1</b>	<b>91.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	349.3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	42.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>16.7</b>	<b>12.2</b>	<b>102.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.73</b>	<b>6.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>16.7</b>	<b>12.2</b>	<b>102.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	53.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>33.9</b>	<b>32.6</b>	<b>87.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>2.59</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>33.9</b>	<b>32.6</b>	<b>87.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>				
	<b>Завтрак</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	315.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>36.7</b>	<b>22.4</b>	<b>75.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.05</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>36.7</b>	<b>22.4</b>	<b>75.1</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>17.2</b>	<b>93.7</b>	<b>609.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>4.69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>17.2</b>	<b>93.7</b>	<b>609.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>41.2</b>	<b>19</b>	<b>110.9</b>	<b>779.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.46</b>	<b>2.69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>41.2</b>	<b>19</b>	<b>110.9</b>	<b>779.5</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	640.5	31.15	20.67	93.58	684.95

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.22
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	14.01
Кальций(мг)	38.93
Фосфор(мг)	33.09
Магний(мг)	13.98
Железо(мг)	1.5
Калий(мг)	155.07
Йод(мкг)	13.67
Селен(мкг)	1.73