

Утверждаю  
Директор МАОУ «СООШ № 2»  
У.К. Кугаева  
Приказ № 01-09/12-1 от 06.02.2024 г.



Десятидневное меню  
для обучающихся 5-11 классов (завтрак)

сезон весна-лето

МАОУ «Светлинская СОШ № 2»

на 2023 – 2024 учебный год

## меню завтрак 5-11 классы сезон весна- лето

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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>18.6</b>	<b>107.2</b>	<b>676.6</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>0.93</b>	<b>5.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>18.6</b>	<b>107.2</b>	<b>676.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>46.3</b>	<b>12.2</b>	<b>109.3</b>	<b>731.1</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>0.26</b>	<b>2.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>46.3</b>	<b>12.2</b>	<b>109.3</b>	<b>731.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>18.6</b>	<b>23.2</b>	<b>104.3</b>	<b>699.9</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>1.25</b>	<b>5.61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>18.6</b>	<b>23.2</b>	<b>104.3</b>	<b>699.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>26.9</b>	<b>23.5</b>	<b>103.2</b>	<b>731.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.84	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>26.9</b>	<b>23.5</b>	<b>103.2</b>	<b>731.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>29.6</b>	<b>31.3</b>	<b>85.9</b>	<b>743.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.9	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>29.6</b>	<b>31.3</b>	<b>85.9</b>	<b>743.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25.1</b>	<b>22</b>	<b>109.3</b>	<b>734.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.35	
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>25.1</b>	<b>22</b>	<b>109.3</b>	<b>734.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.8</b>	<b>15.2</b>	<b>99.4</b>	<b>657.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.23	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.8</b>	<b>15.2</b>	<b>99.4</b>	<b>657.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>40.3</b>	<b>16.2</b>	<b>91.4</b>	<b>672.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.27	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>40.3</b>	<b>16.2</b>	<b>91.4</b>	<b>672.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>17.5</b>	<b>74.3</b>	<b>583.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.3	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>17.5</b>	<b>74.3</b>	<b>583.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23.3</b>	<b>20.5</b>	<b>89</b>	<b>632</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.82	
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>23.3</b>	<b>20.5</b>	<b>89</b>	<b>632</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	638	29.32	20.02	97.33	686.3

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.94
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	8.61
Кальций(мг)	9.89
Фосфор(мг)	3.12
Магний(мг)	3.21
Железо(мг)	0.18
Калий(мг)	38.03
Йод(мкг)	2.02
Селен(мкг)	0.63