

Утверждаю:
Директор МОБУ «Новоалександровская СОШ»



/О.Л.Поминава/

Меню
Дмитриевского филиала МОБУ «Новоалександровская СОШ»

Меню 1-4 класс
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					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	510	28	8.1	71.7	471.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	2.56	
	Итого за день	510	28	8.1	71.7	471.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	37.3	11.1	56.4	475.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.51	
	Итого за день	500	37.3	11.1	56.4	475.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	585	17.4	13.9	79.3	511.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.56	
	Итого за день	585	17.4	13.9	79.3	511.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	22.5	19.5	80.1	586.1

	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.87	3.56		
	Итого за день	500	22.5	19.5	80.1	
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	16	13.7	82	516.5
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	5.13		
	Итого за день	580	16	13.7	82	516.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	610	17.7	14.2	72	487.6
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.8	4.07		
	Итого за день	610	17.7	14.2	72	487.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	38.4	8.7	80.8	555.9
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.23	2.1		
	Итого за день	510	38.4	8.7	80.8	555.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	15.3	13.2	82.7	511
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	5.41		

	Итого за день	600	15.3	13.2	82.7	511
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	545	26.8	12.7	73.2	515.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	2.73	
	Итого за день	545	26.8	12.7	73.2	515.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароньы отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	540	14	8	92.3	496.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	6.59	
	Итого за день	540	14	8	92.3	496.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	548	23.34	12.31	77.05	512.73

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.22
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	12.8
Кальций(мг)	39.92
Фосфор(мг)	26.45
Магний(мг)	12.07
Железо(мг)	1.13
Калий(мг)	129
Йод(мкг)	11.01
Селен(мкг)	1.66

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"