

Утверждаю:  
Директор МОБУ «Новоалександровская СОШ»



/О.Л.Поминова/

## **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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>28</b>	<b>8.1</b>	<b>71.7</b>	<b>471.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.29</b>	<b>2.56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>28</b>	<b>8.1</b>	<b>71.7</b>	<b>471.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>79.3</b>	<b>511.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>79.3</b>	<b>511.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.5</b>	<b>19.5</b>	<b>80.1</b>	<b>586.1</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>3.56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>22.5</b>	<b>19.5</b>	<b>80.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>13.7</b>	<b>82</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>5.13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>13.7</b>	<b>82</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.7</b>	<b>14.2</b>	<b>72</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17.7</b>	<b>14.2</b>	<b>72</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>38.4</b>	<b>8.7</b>	<b>80.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.23</b>	<b>2.1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>38.4</b>	<b>8.7</b>	<b>80.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15.3</b>	<b>13.2</b>	<b>82.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>5.41</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>15.3</b>	<b>13.2</b>	<b>82.7</b>	<b>511</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.47</b>	<b>2.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>92.3</b>	<b>496.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>6.59</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>92.3</b>	<b>496.4</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	548	23.34	12.31	77.05	512.73

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
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"*

