

«Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы _____



**Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах № 37,23,20,39
Завтрак с 5 по 11 класс на сумму 72.60 руб.
с 01.09.2023г.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
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.	Булочка с повидлом	70	5.6	9.8	39.2	267.4
	Итого за Завтрак	560	35.7	24.9	97.5	756.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.73	
	Итого за день	560	35.7	24.9	97.5	756.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	800	25.2	32.1	86.5	736.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	3.43	
	Итого за день	800	25.2	32.1	86.5	736.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	27.7	24.1	81.9	656.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.96	
	Итого за день	550	27.7	24.1	81.9	656.4

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	225	30.6	9.1	37.4	354
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	655	36.4	19.6	76.5	629.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.1	
	Итого за день	655	36.4	19.6	76.5	629.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	260	29.8	14.4	41.8	415.9
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	33.8	17.2	79.9	609.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.36	
	Итого за день	620	33.8	17.2	79.9	609.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	28.2	22.3	85.4	655
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.03	
	Итого за день	550	28.2	22.3	85.4	655
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	730	24.5	13.4	90.5	580.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	3.69	
	Итого за день	730	24.5	13.4	90.5	580.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	30	23.4	95.2	712.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.17	
	Итого за день	560	30	23.4	95.2	712.3
	Неделя 2 Четверг					

54-13г	Фасоль отварная	100	9.7	0.9	20.9	129.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	730	31.7	15.4	105.3	686
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.32	
	Итого за день	730	31.7	15.4	105.3	686
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
П/Ф	Пельмени	210	19.5	25.7	25.8	412.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	23.8	34.9	57.4	639.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	2.41	
	Итого за день	550	23.8	34.9	57.4	639.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	630.5	29.7	22.73	85.61	666.09

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3