УТВЕРЖДЕНО

Директор

МКОУ «Генераловская ОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И. Обертюк

 Приказ № 125 от 26.08.2024

 Меню для 5-9 классов

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Булочка с повидлом** | **100** | **8** | **14** | **56** | **382** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **8.2** | **14** | **62.4** | **408.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.71** | **7.61** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **54-14М-2020** | **Картофель тушенный с курицей** | **250** | **27.4** | **16.4** | **31.2** | **382.3** |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **7.6** | **0.8** | **49.2** | **234.4** |
|  | **Итого за Обед** | **550** | **35.2** | **17.2** | **86.8** | **643.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **30.4** | **30.4** | **121.6** | **881.7** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.49** | **2.47** |  |
|  | **Итого за день** | **850** | **43.4** | **31.2** | **149.2** | **1052.3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **Пром.** | **Пряник** | **100** | **5.9** | **4.7** | **75** | **365.9** |
|  | **Итого за завтрак** | **100** | **5.9** | **4.7** | **75** | **365.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.8** | **12.71** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 8.1 | 26.4 | 194.4 |
| 54-10з-2020 | Салат из свежей капусты с овощами | **80** | **11.1** | **5.9** | **5** | **117.8** |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **7.6** | **0.8** | **49.2** | **234.4** |
|  | **Итого за Обед** | **580** | **29.8** | **16** | **108.5** | **697.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **30.4** | **30.4** | **121.6** | **881.7** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.54** | **3.64** |  |
|  | **Итого за день** | **680** | **35.7** | **20.7** | **183.5** | **1063.5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Печенье** | **100** | **7.5** | **9.8** | **74.4** | **415.8** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **7.7** | **9.8** | **80.8** | **442.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.27** | **10.49** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **54-1 г-2020** | **Капуста тушенная** | **250** | **16.1** | **14.4** | **43.7** | **269.3** |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **7.6** | **0,8** | **49.2** | **234.4** |
|  | **Итого за Обед** | **575** | **24.6** | **15.9** | **105.2** | **661.7** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | **881.7** |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  | 1 | 0.65 | 4.28 |  |
|  | **Итого за день** | **875** | 32.3 | 25.7 | **186** | **1104.3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **Пром.** | **Вафли с фруктовыми начинкати** | **100** | **2.8** | **3.3** | **77.3** | **350.1** |
|  | **Итого за завтрак** | **100** | **2.8** | **3.3** | **77.3** | **350.1** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.18** | **27.61** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **54-12М-2020** | **Плов с курицей** | **250** | **34** | **10.1** | **41.5** | **393.3** |
| **54-10гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0.1** | **6.8** | **28.9** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **7.6** | **0.8** | **49.2** | **234.4** |
|  | **Итого за Обед** | **550** | **41.8** | **11** | **97.5** | **656.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **30.4** | **30.4** | **121.6** | **881.7** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.26** | **2.33** |  |
|  | **Итого** за **день** | **650** | **44.6** | **14.3** | **174.8** | **1006.7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Булочка с кунжутом** | **100** | **7.7** | **2.4** | **53.4** | **266** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **7.9** | **2.4** | **59.8** | **292.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.3** | **7.57** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4С-2020 | Суп картофельный | 250 | 5.7 | 7.7 | 14.5 | 149.9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед \*** | **550** | **13.5** | **8.5** | **70.1** | **411.1** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | 881.7 |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  | 1 | 0.63 | 5.19 |  |
|  | **Итого за день** | **850** | **21.4** | **10.9** | **129.9** | **703.9** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай без сахара** | **200** | **0.2** | **0** | **0.1** | **1.4** |
| **Пром.** | **Булочка с повидлом** | **100** | **8** | **14** | **56** | **382** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **8.2** | **14** | **56.1** | **383.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.71** | **6.84** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14м-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 20.4 | 12.4 | 26.2 | 251.3 |
| **П/Ф** | **Котлета домашняя** | **75** | **9.7** | **7.7** | **5.9** | **131.2** |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед** | **550** | **35.2** | **17.2** | **86.8** | **643.5** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | 881.7 |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  | 1 | 0.49 | 2.47 |  |
|  | **Итого за день** | **850** | 43.4 | **31.2** | **142.9** | **1026.9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Пряник «с какао»** | **190** | **5** | **5.9** | **63** | **324** |
|  | **Итого за завтрак** | **290** | **5.2** | **5.9** | **69.4** | **351.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.13** | **13.35** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **54-4г-2020** | **Макароны отварные** | **200** | **10.9** | **9.3** | **47.9** | **318.6** |
|  **П/Ф** | **Тефтели** | **75** | **14.3** | **3.3** | **10** | **127.1** |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **7.6** | **0.8** | **49.2** | **234.4** |
|  | **Итого за Обед** | **575** | **33** | **13.4** | **113.5** | **706.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **30.4** | **30.4** | **121.6** | **881.7** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **0.41** | **3.44** |  |
|  | **Итого за день** | **865** | **38.2** | **19.3** | **182.9** | **1058.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **6.4** | **26.8** |
| **Пром.** | **Печенье шоколадное** | **80** | **4.3** | **17.4** | **39.4** | **331.8** |
|  | **Итого за завтрак** | **280** | **4.5** | **17.4** | **45.8** | **356.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **3.87** | **10.18** |  |
|  | **Обед ^** |  |  |  |  |  |
| 54-1г-2020 | Каша гречневая | 200 | 7.1 | 7.4 | 43.7 | 269.3 |
| **54-11р-2020** | Рыба запеченная с сметанном соусе | 65 | 8 | 6.5 | 4.7 | 109.1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед** | **565** | **22.9** | **14.7** | **104** | **639.6** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | 881.7 |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  | 1 | 0.64 | 4.54 |  |
|  | **Итого за день** | 845 | 27.4 | **32.1** | **149.8** | **998.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай без сахара** | **200** | **0.2** | **0** | **0.1** | **1.4** |
| **Пром.** | **Вафли с жиросодержащими начинками** | **100** | **3.9** | **30.6** | **62.5** | **541** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **4.1** | **30.6** | **62.6** | **542.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **7.46** | **15.27** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-10з-2020 | Борщ со свежей капусты | 250 | 7.1 | 14.4 | 27.1 | 281.7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед** | **610** | **15** | **16.3** | **85.1** | **547.3** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | 881.7 |
|  | Процент ное соотношение БЖУ |  | 1 | 1.09 | 5.67 |  |
|  | Итого за день | 910 | 19.1 | 46.9 | **147.7** | 1089.7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
|  |  | **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **ККАЛ** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **54-2гн-2020** | **Чай с клюквой и сахаром** | **200** | **0.2** | **0.1** | **6.8** | **28.9** |
| **Пром.** | **Булочка с повидлом** | **100** | **8** | **14** | **56** | **382** |
|  | **Итого за завтрак** | **300** | **8.2** | **14.1** | **62.8** | **410.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** |  | **21** | **21** | **84.2** | **610.4** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** |  | **1** | **1.72** | **7.66** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7.9 | 40.6 | 257.1 |
| П/Ф | Котлеты из курицы | 75 | 9.7 | 7.7 | 5.9 | 131.2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед** | **575** | **23.4** | **16.4** | **102.1** | **649.5** |
|  | Рекомендуемая величина |  | 30.4 | 30.4 | 121.6 | 881.7 |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  | 1 | 0.7 | 4.36 |  |
|  | **Итого за день** | 875 | **31.6** | **30.5** | **164.9** | **1060.4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | **257** | **6.27** | **11.62** | **65.2** | **390.68** |
| Средние показатели за Обед | 568 | 27.44 | 14.66 | 95.96 | 625.73 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Среднее значение за период** |
| Витамин С(мг) | 8.45 |
| Витамин В1(мг) | 0.34 |
| Витамин В2(мг) | 0.23 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 118.36 |
| **Кальций(мг)** | 107.73 |
| Фосфор (мг) | 144.91 |
| **Магний(мг)** | 122.2 |
| Железо(мг) | 6.23 |
| Калий (мг) | 699.43 |
| Йод(мкг) | ^ 62.87 |
| Селен(мкг) | 21.07 |