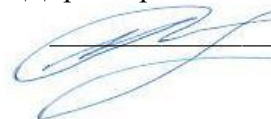




«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Волжская СОШ»

 /Е.В. Пудовкина/

**Примерное  
10-ти дневное меню  
для организации питания  
МБОУ «Волжская СОШ»  
учащихся 7-11 лет  
на 2024-2025 учебный год**

## завтраки 1-4 классы 2024-2025 год вариант 1

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>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24.9</b>	<b>19.9</b>	<b>69</b>	<b>555.8</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>0.8</b>	<b>2.77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>24.9</b>	<b>19.9</b>	<b>69</b>	<b>555.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>26.3</b>	<b>59.8</b>	<b>558.1</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>1.26</b>	<b>2.86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>26.3</b>	<b>59.8</b>	<b>558.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17.2</b>	<b>10.7</b>	<b>82.1</b>	<b>493.5</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>0.62</b>	<b>4.77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>17.2</b>	<b>10.7</b>	<b>82.1</b>	<b>493.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.2</b>	<b>9.5</b>	<b>81.4</b>	<b>508.7</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>0.39</b>	<b>3.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24.2</b>	<b>9.5</b>	<b>81.4</b>	<b>508.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>9.8</b>	<b>95.4</b>	<b>529.4</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>0.65</b>	<b>6.32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>9.8</b>	<b>95.4</b>	<b>529.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21.5</b>	<b>16.5</b>	<b>60.5</b>	<b>476.4</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>0.77</b>	<b>2.81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>21.5</b>	<b>16.5</b>	<b>60.5</b>	<b>476.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.2</b>	<b>518</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>0.48</b>	<b>3.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.2</b>	<b>518</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>13.9</b>	<b>18.6</b>	<b>96.4</b>	<b>608.3</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>1.34</b>	<b>6.94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>13.9</b>	<b>18.6</b>	<b>96.4</b>	<b>608.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.3</b>	<b>9.9</b>	<b>79.4</b>	<b>504.6</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>0.41</b>	<b>3.27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24.3</b>	<b>9.9</b>	<b>79.4</b>	<b>504.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>34.8</b>	<b>18.7</b>	<b>69.5</b>	<b>585</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>0.54</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>34.8</b>	<b>18.7</b>	<b>69.5</b>	<b>585</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	540	22	15.1	77.47	533.78

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.42
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	28.72
Кальций(мг)	24.78
Фосфор(мг)	7.57
Магний(мг)	6.91
Железо(мг)	0.37
Калий(мг)	75.82
Йод(мкг)	4.47
Селен(мкг)	0.84