

Утверждаю
 Директор МБОУ «Аксаковская СОШ»
 В.А.Ивлиев
 Приказ № _____ от _____ 2023 года



10 дневное меню 1-4 классов для детей от 7 до 11 лет

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	625	18.5	16.7	81.7	550.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	4.42	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	30.4	26.2	107.9	787.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.55	
	Итого за день	1435	48.9	42.9	189.6	1338.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	550	29	16.3	74.9	562
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.58	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	29.2	23.2	100	725.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.42	
	Итого за день	1370	58.2	39.5	174.9	1287.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	560	20.5	20.3	55.3	485.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.7	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	32.5	18.8	111.9	746.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.44	
	Итого за день	1390	53	39.1	167.2	1231.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	545	24.5	10.9	72.2	485.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	2.95	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	815	35.8	16.2	114.7	747.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	3.2	
	Итого за день	1360	60.3	27.1	186.9	1232.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	520	25.5	14.4	67.2	500.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.64	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	35.9	24.2	104.2	777.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.9	
	Итого за день	1310	61.4	38.6	171.4	1278.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	610	19.2	14.6	91.1	572.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.74	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5

54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	720	25.6	27.1	90.8	710
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.55	
	Итого за день	1330	44.8	41.7	181.9	1282.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	580	24.8	12.9	70.3	496
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.83	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	845	32.1	18.7	112.1	744.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.49	
	Итого за день	1425	56.9	31.6	182.4	1240.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	605	20.1	14.3	80.2	528.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	3.99	
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
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.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	765	40.4	26	93.4	768.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.31	
	Итого за день	1370	60.5	40.3	173.6	1297
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	21.2	19.2	60.8	500.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	2.87	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	770	34.5	26.3	92.5	743.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	2.68	
	Итого за день	1370	55.7	45.5	153.3	1244.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	560	19.7	16.7	71.9	515.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.65	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	815	32.4	19.2	104.7	721.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.23	
	Итого за день	1375	52.1	35.9	176.6	1236.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	575.5	22.3	15.63	72.56	519.59
Средние показатели за Обед	798	32.88	22.59	103.22	747.22

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.43
Витамин В1(мг)	0.08
Витамин В2(мг)	0.43
Витамин А(мкг рет.экв)	525
Кальций(мг)	31.51
Фосфор(мг)	61.51
Магний(мг)	11.34
Железо(мг)	1.86
Калий(мг)	113.67
Йод(мкг)	14.06
Селен(мкг)	10.8