

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОБУ «Буранная СОШ»  
МОБУ «Буранная СОШ»  
В. М. Свещникова



ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ  
МОБУ «БУРАННАЯ СОШ»  
2023 - 2024 ГОД  
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.8</b>	<b>22.9</b>	<b>75</b>	<b>618.4</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>0.82</b>	<b>2.7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.8</b>	<b>22.9</b>	<b>75</b>	<b>618.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	180	1.4	0.4	13.5	63
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15.6</b>	<b>12.1</b>	<b>87.3</b>	<b>521.7</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>0.78</b>	<b>5.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>15.6</b>	<b>12.1</b>	<b>87.3</b>	<b>521.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>11.2</b>	<b>97.4</b>	<b>586.2</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>4.06</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>11.2</b>	<b>97.4</b>	<b>586.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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>590</b>	<b>27.2</b>	<b>16.8</b>	<b>79.7</b>	<b>578.7</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>0.62</b>	<b>2.93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>27.2</b>	<b>16.8</b>	<b>79.7</b>	<b>578.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>24.1</b>	<b>77.3</b>	<b>649.7</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>0.78</b>	<b>2.51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>24.1</b>	<b>77.3</b>	<b>649.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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>540</b>	<b>28.5</b>	<b>8.4</b>	<b>75</b>	<b>489.1</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>0.29</b>	<b>2.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>28.5</b>	<b>8.4</b>	<b>75</b>	<b>489.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
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>540</b>	<b>32.4</b>	<b>15.1</b>	<b>67.7</b>	<b>536.3</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>0.47</b>	<b>2.09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>32.4</b>	<b>15.1</b>	<b>67.7</b>	<b>536.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	57	4.3	0.5	28	133.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>542</b>	<b>35.9</b>	<b>20.9</b>	<b>85.7</b>	<b>675.1</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>0.58</b>	<b>2.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>542</b>	<b>35.9</b>	<b>20.9</b>	<b>85.7</b>	<b>675.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26.8</b>	<b>21.4</b>	<b>91.6</b>	<b>666.5</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>3.42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>26.8</b>	<b>21.4</b>	<b>91.6</b>	<b>666.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17.1</b>	<b>10.6</b>	<b>97.6</b>	<b>554.5</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>5.71</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>17.1</b>	<b>10.6</b>	<b>97.6</b>	<b>554.5</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	553.2	26.61	16.35	83.43	587.62