

# Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Кокошеевская ООШ" (12-18 лет) на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>28.1</b>	<b>25.7</b>	<b>102.5</b>	<b>752.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.91</b>	<b>3.65</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>35</b>	<b>31.3</b>	<b>118.9</b>	<b>896.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.89</b>	<b>3.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>63.1</b>	<b>57</b>	<b>221.4</b>	<b>1649.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	95.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>36.2</b>	<b>24.1</b>	<b>87.4</b>	<b>711.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>2.41</b>	
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7

54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>34.1</b>	<b>33.1</b>	<b>113.6</b>	<b>888</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.97</b>	<b>3.33</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>70.3</b>	<b>57.2</b>	<b>201</b>	<b>1599.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.3</b>	<b>26.4</b>	<b>57.6</b>	<b>567.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.04</b>	<b>2.28</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>36.4</b>	<b>27.4</b>	<b>115.5</b>	<b>853.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.75</b>	<b>3.17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>61.7</b>	<b>53.8</b>	<b>173.1</b>	<b>1421.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>15.1</b>	<b>102.1</b>	<b>672.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.47</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>43.1</b>	<b>26.5</b>	<b>135.8</b>	<b>954</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>75.1</b>	<b>41.6</b>	<b>237.9</b>	<b>1626.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>18.4</b>	<b>79</b>	<b>593.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.65</b>	<b>2.81</b>	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>117.2</b>	<b>965.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>2.86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>69.1</b>	<b>55.4</b>	<b>196.2</b>	<b>1559.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>32</b>	<b>29.9</b>	<b>93.6</b>	<b>770.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>2.93</b>	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>49.1</b>	<b>22.7</b>	<b>120.4</b>	<b>881.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.46</b>	<b>2.45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>81.1</b>	<b>52.6</b>	<b>214</b>	<b>1651.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30.2</b>	<b>14.5</b>	<b>89.1</b>	<b>607.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.48</b>	<b>2.95</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>45.4</b>	<b>23.8</b>	<b>132.9</b>	<b>927.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.52</b>	<b>2.93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>75.6</b>	<b>38.3</b>	<b>222</b>	<b>1534.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25.4</b>	<b>20.2</b>	<b>86.9</b>	<b>629.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>3.42</b>	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>48.7</b>	<b>33.5</b>	<b>112.1</b>	<b>945.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.69</b>	<b>2.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74.1</b>	<b>53.7</b>	<b>199</b>	<b>1574.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>25.3</b>	<b>63.1</b>	<b>583.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.97</b>	<b>2.43</b>	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>51.7</b>	<b>22.9</b>	<b>100.3</b>	<b>814.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.44</b>	<b>1.94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>77.7</b>	<b>48.2</b>	<b>163.4</b>	<b>1397.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28.4</b>	<b>26.5</b>	<b>87.9</b>	<b>703.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>3.1</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>38.8</b>	<b>23.5</b>	<b>130.7</b>	<b>889.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>67.2</b>	<b>50</b>	<b>218.6</b>	<b>1593</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	663	29.17	22.61	84.92	659.17
Средние показатели за Обед	940.5	42.33	28.17	119.74	901.62

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	4.01
Витамин В1(мг)	0.07
Витамин В2(мг)	0.32
Витамин А(мкг рет.экв)	675
Кальций(мг)	28.74
Фосфор(мг)	47.47
Магний(мг)	9.93
Железо(мг)	1.41
Калий(мг)	109.87
Йод(мкг)	10.54
Селен(мкг)	8.03