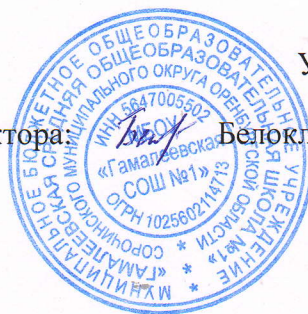


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гамалеевская средняя общеобразовательная школа №1» Сорочинского муниципального округа Оренбургской области

И.о. директора:



Утверждаю:

Бетоклокова М.С.

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА 2024-2025 ГОД

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

12-18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Печенье	23	1.7	2.3	17.1	95.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	603	25.4	23.9	93.5	689.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	603	25.4	23.9	93.5	689.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
31	Гуляш из мяса кур	90	19.8	16.2	9.5	263
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	590	30.4	21.6	74.4	612.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	590	30.4	21.6	74.4	612.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7

Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	23	19.1	87.1	612.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	590	23	19.1	87.1	612.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	640	21.5	19.4	81.3	585.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	640	21.5	19.4	81.3	585.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	27	6.3	8	0	96.7
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 пшеничный йодированный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	660	25.5	24.4	93.7	695.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	660	25.5	24.4	93.7	695.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	0.6	0	24.7	101.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	720	28.4	13.6	81.6	563.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	720	28.4	13.6	81.6	563.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
61	Бефстроганов из мяса кур.	100	22.4	6.1	1.9	152.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	590	32.4	11.9	82	565.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	590	32.4	11.9	82	565.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	680	29.5	13.4	81.4	565.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	680	29.5	13.4	81.4	565.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого за Завтрак	600	26.6	19.6	100.6	685.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	600	26.6	19.6	100.6	685.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	610	39	11.2	94.3	633.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	610	39	11.2	94.3	633.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7

54-60	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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	25.2	21	89.3	647.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	650	25.2	21	89.3	647.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	623.6	28.1	17.5	87.9	621.4
Среднее значение за период	623.6	28.1	17.5	87.9	621.4