

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Перевозинская основная общеобразовательная школа» Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю
Директор _____ Т.К. Габидулин

**10-дневное меню
горячих завтраков
для детей 11-17 лет (осень-зима)**

№ рецептур ы1	Название блюда	масса брут то	Мас са	Белк и	Жир ы	Углено ды	Калорийно сть
		г	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов внарезке		30	6,96	8,85	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная		250	10,7 3	14,0 7	42,86	341
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	51,2
	Итого за Завтрак		710	25,5 3	24,0 6	99,3	716,1
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками		100	1,54	0,1	8,74	41,9
54-11г	Картофельное пюре		200	4,1	7,07	26,43	185,8
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9 5	6,94	5,34	151,6
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,2
	Итого за Завтрак		680	31,6 5	18,1 7	79,37	607,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный		200	16,9 1	23,9 7	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,80	44,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак		640	27,3 2	26,5 2	67,95	619,7
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая		150	5,44	6,99	25,55	186,7
54-1т	Запеканка из творога		100	19,77	7,12	14,42	200,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов		20	0,1	0	14,38	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		660	32,91	15,21	107,75	699
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке		200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)		120	15,38	4,89	7,32	134,7
54-5соус	Соус молочный натуральный		30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
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		640	32,97	18,24	96,27	679,8
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная		250	10,39	12,64	47,06	343,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		100	1,1	0,3	10,5	49
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.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		640	22,79	17,34	109,56	684,7
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4		100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2г	Макароны отварные с овощами		200	6,26	8,26	35,38	241
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,95	6,94	5,34	151,6
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 Завтрак		710	31,11	16,4	90,62	633,7
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	6,96	8,85	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		250	8,94	7,21	33,39	234,1
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,87	2,86	11,19	86
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		670	26,7 7	20,2 2	93,88	663,8
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный		200	16,9 1	23,9 7	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		100	0,8	0,2	7,5	35
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
	Итого за Завтрак		630	25,6 8	25,1 4	60,09	569,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4		100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10г	Картофель отварной в молоке		200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		90	13,0 1	13,1 7	7,28	199,7
54-5соус	Соус молочный натуральный		30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак		710	27,7 2	23,8 2	94,13	700,8
Средние показатели за Завтрак			669	28,4	20,5	89,9	657,4