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

Утверждаю
Директор _____Т.К. Габидулин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C3D5AC3136F1DAFBCB3D6E3E9D8CDD16
Владелец: Габидулин Тимур Камаевич
Действителен: с 23.11.2023 до 15.02.2025

10-дневное меню горячих завтраков для детей 7-11 лет (осень-зима)

№ рецептуры	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	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
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
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
	Итого за Завтрак		585	17,8	16,8	81	545,9
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками		60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	25,7	15,1	59,2	475,6
	Итого за Обед		820	29,7	17,2	107,3	702,4
	Итого за день		1370	55,4	32,3	166,5	1178

	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з	**Горошек зеленый4**		**20**	**0,6**	**0**	**1,2**	**7,4**
54-1о	**Омлет натуральный**		**150**	**12,7**	**18**	**3,2**	**225,5**
Пром.	**Фрукт (Расчет: яблоко)2**		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**
54-4гн	**Чай с молоком и сахаром**		**200**	**1,6**	**1,1**	**8,6**	**50,9**
Пром.	**Хлеб ржаной**		**25**	**1,7**	**0,3**	**8,4**	**42,7**
Пром.	**Хлеб пшеничный**		**45**	**3,4**	**0,4**	**22,1**	**105,5**
	Итого за Завтрак		**540**	**20,4**	**20,2**	**53,3**	**476,4**
	Четверг, 1 неделя						
	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**
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**		**10**	**0,1**	**0**	**7,2**	**29**
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		**555**	**24,6**	**10,9**	**79,4**	**514,1**
	Итого за день		**1370**	**60,4**	**27,1**	**194,1**	**1261,6**

	Пятница, 1 неделя						
	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**
	Итого за день		**1310**	**61,5**	**38,6**	**173,2**	**1285,7**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	**Каша вязкая молочная пшенная**		**200**	**8,3**	**10,1**	**37,6**	**274,9**
Пром.	**Фрукт (Расчет: яблоко)2**		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**
54-21гн	**Какао с молоком**		**200**	**4,7**	**3,5**	**12,5**	**100,4**
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		**570**	**18,5**	**14,7**	**90,4**	**567,9**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	**Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4**		**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
	Среда, 2 неделя						
	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
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
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
	Итого за Завтрак		585	20	14,2	78,2	519,6
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый4		20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		100	0,4	0,4	9,8	44,4
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		560	20,5	19,3	60,1	495,9
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4		60	0,4	0	1,1	6,3
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 ржаной**		**25**	**1,7**	**0,3**	**8,4**	**42,7**
Пром.	**Хлеб пшеничный**		**45**	**3,4**	**0,4**	**22,1**	**105,5**
	Итого за Завтрак		**560**	**19,6**	**16,6**	**71,5**	**513**
Средние показатели за Завтрак			**559,2**	**21,8**	**15,2**	**72,5**	**513,9**