

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Палимовская средняя общеобразовательная школа» Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю:

Директор



МОБУ «Палимовская СОШ»

ВВ Шмаранов

Приказ №9 от 01.09.2023

**Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 12-18 лет (осеннее-зимний период)**

№ рецепту ры1	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калор
						ийност ь Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>25,53</b>	<b>24,06</b>	<b>99,3</b>	<b>716,1</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	16,95	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>31,65</b>	<b>18,17</b>	<b>79,37</b>	<b>607,7</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>27,32</b>	<b>26,52</b>	<b>67,95</b>	<b>619,7</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>32,91</b>	<b>15,21</b>	<b>107,75</b>	<b>699</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтэ	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 пшениная	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	Макаронны 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	26,77	20,22	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	16,91	23,97	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	25,68	25,14	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	13,01	13,17	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	23,82	94,13	700,8

Средние показатели за Завтрак

669 28,44 20,5 89,9 657