

УТВЕРЖДАЮ

директор МОБУ Островнинская ООШ

Саракташского района Оренбургской област



*С.Б. Загумённых*

Загумённых С.Б.

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ в МОБУ Островнинская ООШ  
для обучающихся 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Угле, воды, г	Энерг. ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Неделя 1</b>	Каша вязкая молочная пшеница	250	16,4	8,3	10,2	37,6	274,9	
<b>День 1</b>	Какао с молоком	200	9,3	4,6	3,6	12,6	100,4	54-6к-2020
<b>Завтрак</b>	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	54-21гк-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,8</b>	<b>16,85</b>	<b>14,9</b>	<b>71,02</b>	<b>482,9</b>	
<b>Неделя 1</b>	Котлета из мяса кур	120	27,8	10,51	11,78	13,75	202,5	392
<b>День 2</b>	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	8,5	0,7	0,1	2,3	12,8	
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	15	8,3	6,3	36	233,7	54-3з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	5,8	0,3	0	6,7	27,9	54-4г-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>60,2</b>	<b>23,76</b>	<b>19,28</b>	<b>79,57</b>	<b>584,5</b>	
<b>Неделя 1</b>	Рыба, запеченная с овощами	100/50	28,6	11	8,7	4,4	140,3	54-17р-2020
<b>День 3</b>	Картофельное пюре	200	18	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
<b>Завтрак</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	8,9	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>58,6</b>	<b>18,65</b>	<b>15</b>	<b>64,82</b>	<b>468,3</b>	
<b>Неделя 1</b>	Плов из мяса говядины	250	35,1	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м-2020
<b>День 4</b>	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	--	--	--	--	--	--	108

ИТОГО за завтрак		500	41,2	19,45	15,8	65,92	482,7	
<b>Неделя 1</b>	Макаронные изделия отварные	200	10,5	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
<b>День 5</b>	Гуляш из мяса говядины	120	27,8	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
<b>Завтрак</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	8,9	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
ИТОГО за завтрак		570	50,3	23,35	19,1	76,62	571	
<b>Неделя 2</b>	Каша "Дружба"	250	19,6	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
<b>День 6</b>	Кофейный напиток на молоке с молоком	200	9,2	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	6,2	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
Итого за завтрак		510	38,1	16,25	14,2	56,22	416,3	
<b>Неделя 2</b>	Тефтели из куриного фарша, запеченные с соусом молочным	100	37,4	14,4	3,2	10,1	126,4	54-2зм-2020
<b>День 7</b>	Рис отварной	180	15	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200	2,6	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Помидоры в нарезке	60	8	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		590	66,1	22,95	9,2	76,22	477,1	
<b>Неделя 2</b>	Суп с макаронными изделиями	250	17,5	12,6	10,8	90,6	510	54-7с-2020
<b>День 8</b>	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
<b>Завтрак</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	5,8	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
Итого за завтрак		560	38,9	17,55	12	120,42	658,3	
<b>Неделя 2</b>	Макаронные изделия отварные	150	15	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
<b>День 9</b>	Тефтели	90	20	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,9	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Огурец в нарезке	60	12,5	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		550	59,5	24,95	9,3	85,82	524,6	

	Хлеб ржаной	25	1,5	1,65	0,3	8,55	41,35	108
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	25	1,6	2,3	0,8	12,27	66,25	108
Итого за завтрак		500	50,3	24,25	19,8	51,02	478,5	0
								0
	<b>ИТОГО:</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>5360</b>	<b>492</b>	<b>208,01</b>	<b>148,58</b>	<b>747,65</b>	<b>5144,2</b>	
	<b>ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>536</b>	<b>49,20</b>	<b>20,801</b>	<b>14,858</b>	<b>74,765</b>	<b>514,42</b>	

