



Утверждаю:

Директор школы

Шуйтасова М.З.

Примерное 10- дневное меню на осенне-зимний период на 2022-20223 учебный год  
МОБУ «Боевогорская СОШ» Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Наименование меню: завтрак

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика обучающегося: без особенностей

Первая неделя							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	12,16
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,53
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	29,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		760	25,2	17,9	92	631,5	54,68
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	6,39

54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	48,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	6,69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		510	35,2	17,5	71,4	584,3	64,23
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	12,17
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,39
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	12,62
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		675	14,8	19,1	80,8	554,6	62,53
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5з	Салат из 1свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	14,88
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	10,62

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	15,99
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,49
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		530	17,7	13,6	71,9	481,4	46,33
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-8з	Салат из белокочанной капусты и морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	5,26
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	13,64
П/Ф	Тефтели «Натуральные»	65	8	6,5	4,7	109,1	38
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,26
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		725	22,7	19,5	115,3	727,7	66,51
Вторая неделя							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в	10	3,5	4,4	0	53,7	7,8

	нарезке						
54-8к	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	21,76
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		675	17	22,1	97,6	657,2	58,91
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	5,14
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	44,55
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	10,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		510	30,1	13,6	57,3	472,8	62,46
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,63
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	4,05
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	29,28
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	16,92

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого на завтрак		540	37,9	12,1	70	540,7	61,23
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,39
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	16,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,49
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4	27
Итого на завтрак		655	15,3	23,3	90,8	633,2	56,09