



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 11 до 18 лет

Характеристика обучающегося: без особенностей

Первая неделя							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	9,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		530	12	3,5	62,3	328,8	14,16
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	10,65
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35

Итого на завтрак	530	12,2	8	57	348,8	15,78
------------------	-----	------	---	----	-------	-------

Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	12,62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,91
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		480	10,9	6,7	65,7	366,2	17,3
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	7,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		530	14,2	4,3	61,6	341,4	12,64
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	12,71
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	4,38
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,49
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35

	пшеничный						
Итого на завтрак		530	14,7	8,7	91,3	501,5	23,35
Вторая неделя							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	9,7	40,3	281,6	21,76
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	4,5
Итого на завтрак		550	19	11,3	110,9	621,2	30,04
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-19с	Борщ	250	3,9				
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		530	9,9	7,2	58,3	337,1	19,52
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	5,41
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	4,38

54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,17
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		530	27,1	3,8	105,8	565,1	19,73
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,2	11,2	32,4	263	18,01
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,36
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		480	14,2	12	75,3	465,7	23,14
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,3	11
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,91
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого на завтрак		530	11,7	7,8	48,8	312,6	15,68