



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОАУ "Шахтная СОШ"

А М Филиппов

Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Шахтная средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
 Название меню: Завтрак 1-4 класс (2)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

Сезон: Осень - Зима

| № рецептур | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|------------|----------------|------------|------------|-----------|---------------|------------------------------------|
|------------|----------------|------------|------------|-----------|---------------|------------------------------------|

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 53-19з-20 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-20 | Сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-16к-20 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-4гн-20 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Итого за Завтрак | 665 | 14,2 | 19 | 77,8 | 539 |
| | Итого за день | 665 | 14,2 | 19 | 77,8 | 539 |

Вторник, 1 неделя

завтрак

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-28м-20 | Жаркое по домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 |
| 54-11з-20 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 6,1 | 33,1 | 273,1 |
| 54-34хн-20 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Бананы | 150 | 1,2 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 30,6 | 14,9 | 59,6 | 496,1 |

Среда, 1 неделя

| | | | | | | |
|------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-8з-20 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-25м-20 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-2гн-20 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| | Итого за Завтрак | 760 | 25,2 | 17,9 | 92 | 631,5 |
| | Итого за день | 760 | 25,2 | 17,9 | 92 | 631,5 |
| | Итого за день | 665 | 14,2 | 19 | 77,8 | 539 |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5-20 | Огурцы в нарезке | 60 | 0,58 | 3,09 | 1,85 | 37,6 |
| 54-4г-202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| П/Ф | Тефтели натуральные | 100 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 |
| 54-3гн-20 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 17,7 | 13,6 | 71,9 | 481,4 |
| | Итого за день | 530 | 17,7 | 13,6 | 71,9 | 481,4 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-4г-202 | Плов с курицей | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-113-20 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,55 | 6,1 | 4,29 | 74,2 |
| 54-1хн-20 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Мандарины | 100 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| | Итого за Завтрак | 725 | 22,7 | 19,5 | 115,3 | 727,7 |
| | Итого за день | 725 | 22,7 | 19,5 | 115,3 | 727,7 |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-20 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-20 | Сыр твердый | 60 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-8к-202 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| 54-23хн-2 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Завтрак | 655 | 15,5 | 21,9 | 87,6 | 608,9 |
| | Итого за день | 655 | 15,5 | 21,9 | 87,6 | 608,9 |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-13з-20 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-22м-20 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-2 | Чай с сахаром | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Бананы | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 30,1 | 13,6 | 57,3 | 472,8 |
| | Итого за день | 510 | 30,1 | 13,6 | 57,3 | 472,8 |

Среда, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 54-2з-20 | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 |
| 54-21г-20 | Макаронные отварные | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-5м-202 | Котлеты из курицы | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-25хн-2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| | Итого за Завтрак | 760 | 33,4 | 7,6 | 109,4 | 640,3 |
| | Итого за день | 760 | 33,4 | 7,6 | 109,4 | 640,3 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-20 | Салат из белокачанной капусты с м | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 |
| 54-4г-202 | Гороховое пюре | 150 | 14,45 | 1,32 | 33,78 | 203,5 |
| П/Ф | Тефтели натуральные | 100 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 |
| 54-3гн-20 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 17,7 | 13,6 | 71,9 | 481,4 |
| | Итого за день | 530 | 17,7 | 13,6 | 71,9 | 481,4 |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-20 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,55 | 6,1 | 4,29 | 74,2 |
| 54-12м-20 | Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,2 |
| 54-23гн-2 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Мандарины | 150 | 1,5 | 0,2 | 21 | 96 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 26,5 | 16,8 | 71,3 | 542,9 |
| | Итого за день | 510 | 26,5 | 16,8 | 71,3 | 542,9 |