



УТВЕРЖДАЮ:

МОАУ "Шахтная СОШ"

А.М.Филиппов

"Шахтная средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области

Название меню: Завтрак 5-11 класс

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	--------------	------------------------------------

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарез	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	530	18,2	30,1	67,2	611,3
	Итого за день	530	18,2	30,1	67,2	611,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-11с-2020	Борщ с капустой и картофел	200	23,1	9,3	41,3	341,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	12,6	22,5	89,3	609,6
	Итого за день	600	12,6	22,5	89,3	609,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарез	30	7	8,9	0	107,5
54-7с-2020	Макароны оварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	60	0,2	0	38,3	154,3
	Итого за Завтрак	620	19,7	13,2	104,3	614
	Итого за день	620	19,7	13,2	104,3	614

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9к-2020	Каша молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
	Итого за Завтрак	550	15	26,6	109,5	736,3
	Итого за день	550	15	26,6	109,5	736,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1г-2020	Плов из риса	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	14,9	23,1	91,4	632,6
	Итого за день	550	14,9	23,1	91,4	632,6

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8к-2020	Каша молочная пшеничная	200	8,4	9,7	40,3	281,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
	Итого за Завтрак	550	14,8	25	115,5	745,1
	Итого за день	550	14,8	25	115,5	745,1

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарез	35	8,1	10,3	0	125,4
54-19с-2020	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Повидло абрикосовое	70	0,3	0	44,7	180
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	635	18,3	17,5	103	642,5
	Итого за день	635	18,3	17,5	103	642,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-21г-2020	Макароны отварные	150	19,3	1,8	45	273,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	27,3	18,3	124,7	771,9
	Итого за день	600	27,3	18,3	124,7	771,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарез	30	7	8,9	0	107,5
54-25с-2020	Каша гречневая/ соус	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0,2	0	38,3	154,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	620	21,4	13,2	99,9	603,2
	Итого за день	620	21,4	13,2	99,9	603,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1с-2020	Плов рисовый	250	5,8	7	7,1	115,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	55	0,2	0	35,1	141,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	605	12,2	22,3	85,4	591,7
	Итого за день	605	12,2	22,3	85,4	591,7