

Организация: МОБУ Бурунчинская СОШ

Название меню: Примерное меню горячих завтраков на 2024-2025 уч.год для организации питания обучающихся с 5 по 9 классы в МОБУ Бурунчинская СОШ
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Характеристика питающихся: без особенностей
Весенний период

Утверждаю
директор
___Федьк



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	600	17,11	11,66	106,36	598,8
	Итого за день	600	17,11	11,66	106,36	598,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,67	8,77	4,86	133,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	570	24,82	19,25	90,55	634,9
	Итого за день	570	24,82	19,25	90,55	634,9

Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,1	4,29	74,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,69	5,19	4,4	103
Пром.	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	55,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		480	21,51	17,7	82,41	575
Итого за день		480	21,51	17,7	82,41	575

Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,59	4,54	14,6	113,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		750	38,51	14,07	105,34	704,5
Итого за день		750	38,51	14,07	105,34	704,5

Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,68	13,04	12,32	221,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		525	26,57	18,96	106,2	701,7
Итого за день		525	26,57	18,96	106,2	701,7

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	620	23,28	25,09	99,07	714,8
	Итого за день	620	23,28	25,09	99,07	714,8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,69	5,19	4,4	103
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	520	26,01	12,73	101,83	625,9
	Итого за день	520	26,01	12,73	101,83	625,9

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	620	16,8	17,49	107,5	654,3
	Итого за день	620	16,8	17,49	107,5	654,3

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,67	8,77	4,86	133,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	620	21,76	22,38	95,31	672,4
	Итого за день	620	21,76	22,38	95,31	672,4

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,69	4,04	1,69	50
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0,04	14,02	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	670	36,8	14,51	82,1	605,9
	Итого за день	670	36,8	14,51	82,1	605,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	597,5	24,89	18,4	87,28	613,94
Средние показатели за период	597,5	24,9	18,4	87,3	613,9