

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Могутовская основная
общеобразовательная школа» Бузулукского
района Оренбургской области**

«Утверждаю»

Директор МОБУ «Могутовская
ООШ» Н.Д Карпунина

**10-дневное меню
горячих завтраков
для детей 12-18 лет на 2024-2025 учебный год**

Характеристика питающихся:
Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	710	25.6	24.2	99.3	716.1
	Итого за день	710	25.6	24.2	99.3	716.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	690	32.2	18.3	82.6	624.8
	Итого за день	690	32.2	18.3	82.6	624.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	23.1	20.6	66.9	544.5
	Итого за день	590	23.1	20.6	66.9	544.5

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	660	32.9	15.2	107.8	699.1
	Итого за день	660	32.9	15.2	107.8	699.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская(минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	33	18.2	96.3	679.7
	Итого за день	640	33	18.2	96.3	679.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	610	22.3	17.2	104.4	660.3
	Итого за день	610	22.3	17.2	104.4	660.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2г	Макаронны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	710	31.1	16.4	90.6	633.7
	Итого за день	710	31.1	16.4	90.6	633.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	26.8	20.3	93.9	663.9
	Итого за день	670	26.8	20.3	93.9	663.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	830	25.9	25.2	66.5	595.9
	Итого за день	830	25.9	25.2	66.5	595.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	710	27.7	23.8	94.2	700.7
	Итого за день	710	27.7	23.8	94.2	700.7