

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

Утверждаю  
Директор МОБУ «Могутовская ООШ»  
Н Д Карпунина  
01.09.2022г.

10 дневное меню на 2022-2023 учебный год  
для детей 12-16 лет (5-9 кл)

№ рецептуры (12-18 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		брутто, г.	нетто, г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4к-2020	<b>Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом</b>		<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>11</b>	<b>59,6</b>	<b>372,6</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	67,9	67,9	5,3	0,8	44	203
	<i>молоко</i>	119	119	3,2	2,6	5,2	57,4
	<i>сахар-песок</i>	3,6	3,6	0	0	3,2	13
	<i>изюм</i>	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30
	<i>масло сливочное</i>	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	77,4	77,4	0	0	0	0
5	<b>Напиток с витаминами «Витоша»</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>80</b>
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>Вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>14,4</b>	<b>14,8</b>	<b>118,1</b>	<b>641,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>6,9</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6

	<i>молоко</i>	32	32	0,9	0,6	1,3	15,5
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
<b>54-5м-2020</b>	<b>Котлеты из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,7	16,5	1,2	0,27	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,6	0,4	0,8	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11	11	1,2	0,13	6,8	33,1
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,9	0,13	5,6	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		111				
<b>54-3соус-2020</b>	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
<b>54-21гн-2020</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6

	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>34,1</b>	<b>19</b>	<b>85,2</b>	<b>624,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	<b>Каша вязкая молочная пшениная</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>47</b>	<b>343,6</b>
	<i>крупа пшениная</i>	62,5	62,5	6,7	1,8	37,8	194,6
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,8	5,6	62,7
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	13,6
	<i>масло сливочное</i>	12,5	12,5	0,2	8	0,2	72,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
Пром	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18</b>	<b>16,2</b>	<b>119,3</b>	<b>676,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	<b>Масло сливочное (порциями)</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>
	<i>сыр российский</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3г-2020	<b>Макароны отварные с сыром</b>		<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>11,4</b>	<b>47,6</b>	<b>346,1</b>

	макаронные изделия	74,2	74,2	7,6	0,9	47,6	229,1
	сыр российский	26	25	5,5	6,5	0	80,1
	масло сливочное	6,4	6,4	0	4	0	36,9
	соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
	вода	164	164	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Йогурт 2,5%</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,1</b>
54-4ГН-2020	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>50,9</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>26,6</b>	<b>30</b>	<b>91,6</b>	<b>719,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2з-2020	<b>Огурец в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>14,1</b>
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
54-11Г-2020	<b>Картофельное пюре</b>		<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>7,1</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</b>
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,6	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,8	0,8	1,3	15,4
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
54-9р-2020	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>22</b>	<b>5,4</b>	<b>295,3</b>
	<i>минтай (филе)</i>	117	103,5	15,5	0,9	0	69,2

	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	5,5	5,5	0,5	0,12	3,5	16,9
	<i>сметана</i>	58,7	58,7	1,4	7,8	1,9	83,3
	<i>сыр российский</i>	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9
	<i>масло сливочное</i>	5,9	5,9	0	3,8	0,12	34,2
	<i>масло подсолнечное</i>	9	9	0	7,8	0	70,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>вода</i>	15	15	0	0	0	0
54-3ГН-2020	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>29</b>	<b>32,8</b>	<b>70,6</b>	<b>668,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-16к-2020	<b>Каша "ДРУЖБА"</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7,2</b>	<b>30,1</b>	<b>211,1</b>
	<i>крупа рисовая</i>	18,7	18,7	1,2	0,1	12,6	45,5
	<i>крупа пшеничная</i>	13,7	13,7	1,5	0,4	8,4	34,3
	<i>молоко</i>	127,5	127,5	3,5	2,7	5,6	49,1
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	10,9
	<i>масло сливочное</i>	6,2	6,2	0	4	0,1	29,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	87,5	87,5	0	0	0	0
15	<b>Какао с молоком и витаминами «Витошка»</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>25,16</b>	<b>145</b>

	<i>Какао порошок с витаминами «Витошка»</i>	4	4				
	<i>вода</i>	180	110				
	<i>молоко 2,5%</i>	100	100				
	<i>сахар</i>	20	20				
<b>Пром.</b>	<b>Банан</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>107,36</b>	<b>596,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-3з-2020	<b>Помидор в нарезке</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,3</b>
54-1г-2020	<b>Макаронны отварные</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>43,7</b>	<b>262,4</b>
	<i>макаронные изделия</i>	68	68	7	0,8	43,6	209,6
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	408	408	0	0	0	0
54-30м-2020	<b>Кнели из говядины с рисом</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>6,6</b>	<b>230</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	90,3	80	14	11,2	0	157,3
	<i>крупа рисовая</i>	9	9	0,7	0,2	6	27,3
	<i>молоко</i>	11	11	0,2	0,2	0,5	5,2
	<i>масло сливочное</i>	7	7	0	4,5	0,1	40,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		133				
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4

	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>28,5</b>	<b>26,2</b>	<b>90,2</b>	<b>685,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b>						
54-2к-2020			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,2</b>	<b>44</b>	<b>287,8</b>
	<i>крупа кукурузная</i>	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
4	<b>Кисель с витаминами «Витоша»</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	<b>Яблоко</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,7</b>	<b>13</b>	<b>107,5</b>	<b>572,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>200</b>	<b>10,9</b>	<b>8,4</b>	<b>47,8</b>	<b>311,6</b>
	<i>крупа гречневая ядрица</i>	92	92	10,8	2,7	47,7	258,8
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	136	136	0	0	0	0



54-5м-2020	<b>Котлета из курицы</b>		<b>100</b>	<b>19,1</b>	<b>4,2</b>	<b>13,4</b>	<b>168,5</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,6	16,5	1,2	0,2	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,5	0,5	0,7	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11,1	11,1	1,2	0,1	6,7	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,8	0,1	5,5	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		<b>100</b>				
54-3соус-2020	<b>Соус красный основной</b>		<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	<b>24,7</b>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
54-3Гн-2020	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>

	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>36,4</b>	<b>17</b>	<b>100,6</b>	<b>677,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр твердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6г-2020	<b>Рис отварной</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,4</b>	<b>48,5</b>	<b>271,3</b>
	<i>крупа рисовая</i>	72	72	4,7	0,7	48,3	218,5
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	432	432	0	0	0	0
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>147</b>
	<i>минтай (филе)</i>	98,3	87	13	0,7	0	58
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,2	0	1	5
	<i>лук репчатый</i>	17,4	14	0,2	0	1	5
	<i>морковь</i>	31,2	25	0,2	0	1,5	7,6
	<i>сахар-песок</i>	2,5	2,5	0	0	2,2	9,3
	<i>масло подсолнечное</i>	7,5	7,5	0	6,7	0	59,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	25	25	0	0	0	0
54-2Гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,7</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,8</b>	<b>643,7</b>

<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>		<b>6210</b>	<b>244</b>	<b>204,3</b>	<b>981</b>	<b>6505,8</b>
		<b>621</b>	<b>24,4</b>	<b>20,4</b>	<b>98,1</b>	<b>650,6</b>