

  
 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"  
 А.Т.Шукранова

**Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
 "Тамар-Уткульская 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

Срок действия меню: 01.09.2022 - 30.09.2022

Сезон: Осень-зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,4	3,24	6,46	60,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
№10	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
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 ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>25,2</b>	<b>17,9</b>	<b>92</b>	<b>631,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>25,2</b>	<b>17,9</b>	<b>92</b>	<b>631,5</b>

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Огурцы в нарезке	60	0,67	6,1	1,81	74,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
№10	Банан	100	1,5	0,1	21	89
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,5</b>	<b>16,8</b>	<b>71,3</b>	<b>542,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>26,5</b>	<b>16,8</b>	<b>71,3</b>	<b>542,9</b>

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша молочная	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	40	3,76	27,68	27,68	156
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>	<b>77,8</b>	<b>539</b>
<b>Итого за день</b>		<b>665</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>	<b>77,8</b>	<b>539</b>

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Биточки из куриного фарша	80	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Вафли жемчужина Артека	40	1,8	10,6	25,12	220
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,7</b>	<b>13,6</b>	<b>71,9</b>	<b>481,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>17,7</b>	<b>13,6</b>	<b>71,9</b>	<b>481,4</b>

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	Фрикадельки из куриного фарша	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Сок апельсиновый	200	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>22,7</b>	<b>19,5</b>	<b>115,3</b>	<b>727,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>725</b>	<b>22,7</b>	<b>19,5</b>	<b>115,3</b>	<b>727,7</b>

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	9,7	40,3	281,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
№10	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок в идивид. упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>15,5</b>	<b>21,9</b>	<b>87,6</b>	<b>608,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>15,5</b>	<b>21,9</b>	<b>87,6</b>	<b>608,9</b>

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
№10	Банан	120	1,5	0,1	21,8	89
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>30,1</b>	<b>13,6</b>	<b>57,3</b>	<b>472,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>30,1</b>	<b>13,6</b>	<b>57,3</b>	<b>472,8</b>

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Сок в идивид. упаковке	200	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>33,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,4</b>	<b>640,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>33,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,4</b>	<b>640,3</b>

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-11гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Сок в идивид. упаковке	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>15,4</b>	<b>23,2</b>	<b>91,6</b>	<b>636,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>15,4</b>	<b>23,2</b>	<b>91,6</b>	<b>636,2</b>

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-34хн-2020	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>30,6</b>	<b>14,9</b>	<b>59,6</b>	<b>496,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>30,6</b>	<b>14,9</b>	<b>59,6</b>	<b>496,1</b>