



УТВЕРЖДАЮ:

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 5-11 класс(2)(КОПИЯ)

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.04.2022 - 29.04.2022

| № рецептуры | Название блюда | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------|----------------|------------|------------|-----------|---------------|------------------------------------|
|-------------|----------------|------------|------------|-----------|---------------|------------------------------------|

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

|             |  |            |             |             |              |            |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 54-7с-2020  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 6,5         | 3,5         | 23,1         | 149,5      |
| 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      |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>620</b> | <b>19,7</b> | <b>13,2</b> | <b>104,3</b> | <b>614</b> |
|             | Итого за день                            | 620        | 19,7        | 13,2        | 104,3        | 614        |

Вторник, 1 неделя

Завтрак

|             |  |            |             |             |             |              |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая) | 250        | 6,2         | 7,2         | 14,1        | 146,1        |
| 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        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>600</b> | <b>12,6</b> | <b>22,5</b> | <b>89,3</b> | <b>609,6</b> |
|             | Итого за день                              | 600        | 12,6        | 22,5        | 89,3        | 609,6        |

Среда, 1 неделя

Завтрак

|             |                         |            |             |             |             |              |
|-------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>530</b> | <b>18,2</b> | <b>30,1</b> | <b>67,2</b> | <b>611,3</b> |
|             | Итого за день           | 530        | 18,2        | 30,1        | 67,2        | 611,3        |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

|             |                         |            |             |             |             |              |
|-------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-25с-2020 | Суп гороховый           | 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        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>620</b> | <b>21,4</b> | <b>13,2</b> | <b>99,9</b> | <b>603,2</b> |
|             | Итого за день           | 620        | 21,4        | 13,2        | 99,9        | 603,2        |

Пятница, 1 неделя

Завтрак

|               |                         |            |             |             |             |              |
|---------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1г-2020    | Макароны отварные       | 200        | 7,1         | 6,6         | 43,7        | 262,4        |
| 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.         | Хлеб ржано-пшеничный    | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
|               | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>550</b> | <b>14,9</b> | <b>23,1</b> | <b>91,4</b> | <b>632,6</b> |
|               | Итого за день           | 550        | 14,9        | 23,1        | 91,4        | 632,6        |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

|             |                                       |            |             |           |              |              |
|-------------|---------------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-8к-2020  | Каша вязкая молочная пшенная с кураго | 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 пшеничный                        | 50         | 3,8         | 0,4       | 24,6         | 117,2        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>550</b> | <b>14,8</b> | <b>25</b> | <b>115,5</b> | <b>745,1</b> |
|             | Итого за день                         | 550        | 14,8        | 25        | 115,5        | 745,1        |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

|             |                         |            |             |             |            |              |
|-------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| 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        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>635</b> | <b>18,3</b> | <b>17,5</b> | <b>103</b> | <b>642,5</b> |
|             | Итого за день           | 635        | 18,3        | 17,5        | 103        | 642,5        |

Среда, 2 неделя

Завтрак

|               |                         |            |             |             |              |              |
|---------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-21г-2020   | Горошница               | 200        | 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         |
|               | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>600</b> | <b>27,3</b> | <b>18,3</b> | <b>124,7</b> | <b>771,9</b> |
|               | Итого за день           | 600        | 27,3        | 18,3        | 124,7        | 771,9        |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

|             |                              |            |           |             |              |              |
|-------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями)   | 20         | 0,2       | 14,5        | 0,3          | 132,2        |
| 54-9к-2020  | Каша вязкая молочная ячневая | 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        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>550</b> | <b>15</b> | <b>26,6</b> | <b>109,5</b> | <b>736,3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>550</b> | <b>15</b> | <b>26,6</b> | <b>109,5</b> | <b>736,3</b> |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

|             |                                  |            |             |             |             |              |
|-------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1с-2020  | Щи из свежей капусты со сметаной | 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         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>605</b> | <b>12,2</b> | <b>22,3</b> | <b>85,4</b> | <b>591,7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>605</b> | <b>12,2</b> | <b>22,3</b> | <b>85,4</b> | <b>591,7</b> |