



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 ОБЗ

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2022 - 30.09.2022

№ 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 помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
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
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	640	28,6	19,8	93,1	665
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	Итого за Второй завтрак	215	2,1	1,7	31,4	149
	Итого за день	855	30,7	21,5	124,5	814

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	33,3	19,1	93,3	677,7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	100	5,1	3,8	8,3	87,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Второй завтрак	180	7,4	6,7	30,6	211,9
	Итого за день	770	40,7	25,8	123,9	889,6

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 Геркулес	250	6,2	7,4	30	211,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	17,2	21	75,2	557,8
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье шоколадное	15	0,8	3,3	7,4	62,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	215	1,8	3,3	32,8	167,8
	Итого за день	770	19	24,3	108	725,6

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	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	610	21,1	15,6	97,9	615,8
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6,8	3	9,8	93
	Итого за Второй завтрак	180	8,6	4,4	32,3	202,8
	Итого за день	790	29,7	20	130,2	818,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
	фрикадельки из фарша куриного	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	605	26,3	21,9	114,7	759,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0,4	0,5	11,6	52,5
	Итого за Второй завтрак	215	1	0,5	44,6	186,9
	Итого за день	820	27,3	22,4	159,3	946

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 пшеничная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	20,1	24,7	99,1	698,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0,9	3,3	8	65,1
	Итого за Второй завтрак	215	1,5	3,5	31,6	163,7
	Итого за день	770	21,6	28,2	130,7	862

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	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	37,5	15,8	75,5	593,7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	6,2	2,3	8,9	80,3
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Второй завтрак	180	8,5	5,2	31,2	205
	Итого за день	770	46	21	106,7	798,7

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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	35	8	90,2	572,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	Итого за Второй завтрак	215	2,1	1,5	36,6	168
	Итого за день	805	37,1	9,5	126,8	740,4

Четверг, 2 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
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	20,4	26,6	86,9	667,6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	6,8	3	9,8	93
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого за Второй завтрак	180	8,6	4,4	32,3	202,8
	Итого за день	735	29	31	119,2	870,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	38,5	14,9	75,7	590,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	Итого за Второй завтрак	215	1,2	4,8	33	179,8
	Итого за день	805	39,7	19,7	108,7	770,2