

Организация: Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Мухамедьяровская средняя
общеобразовательная школа Кувандыкского
городского округа Оренбургской области"
Название меню: 10-ти дневное меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для горячих завтраков учащихся 5-11 классов
(12-18 лет)
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без
особенностей

Утверждаю: приказ №
93 от 09.08.2024г
Директор:

А.У. Абдуллина

Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

№ рецепту	Название блюда	Энергетическ				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак		550	22.6	22.3	83.2	622.9
Итого за день		550	22.6	22.3	83.2	622.9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8

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	580	44.6	12.9	67.6	565.4
	Итого за день	580	44.6	12.9	67.6	565.4

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	585	21.2	16.7	90.4	596.4
	Итого за день	585	21.2	16.7	90.4	596.4

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	27	22.4	92.4	679.2
	Итого за день	580	27	22.4	92.4	679.2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10.1	13	47.7	348.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	565	23.3	21.6	89.9	647.8

Итого за день	565	23.3	21.6	89.9	647.8
----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	280	9.5	10.4	34.5	269.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	21.7	20	70.6	549
	Итого за день	580	21.7	20	70.6	549

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	28.1	21.1	97.4	691.1
	Итого за день	580	28.1	21.1	97.4	691.1

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11.4	12.9	54.1	378.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	565	20.4	27.4	95.2	708.5
	Итого за день	565	20.4	27.4	95.2	708.5

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак		600	39	10.1	90.7	609
Итого за день		600	39	10.1	90.7	609

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	280	14.8	12.7	53.5	387.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Итого за Завтрак		700	21.7	13.7	115.2	670.5
Итого за день		700	21.7	13.7	115.2	670.5

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B1	B2
	г	г	г	г	ккал	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	588.5	26.96	18.82	89.26	633.98	0.35	0.34
Средние показатели за период	588.5	27	18.8	89.3	634	0.4	0.3

A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	0	0.27	14.89	917.83	0	400.96	123.77	468.32	5.67	79.34	31.14	159.85
	0	0.3	14.9	917.8	0	401	123.8	468.3	5.7	79.3	31.1	159.9