



УТВЕРЖДАЮ:

МОБУ "Казанская ООШ"

Р.Ф. Искакова

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Казанская основная общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Завтрак 5-9 класс

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2022 - 28.02.2023

Сезон: Осень зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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 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	60	0,2	0	38,3	154,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,7</b>	<b>13,2</b>	<b>104,3</b>	<b>614</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>19,7</b>	<b>13,2</b>	<b>104,3</b>	<b>614</b>

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисова	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>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>12,6</b>	<b>22,5</b>	<b>89,3</b>	<b>609,6</b>

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>18,2</b>	<b>30,1</b>	<b>67,2</b>	<b>611,3</b>

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>21,4</b>	<b>13,2</b>	<b>99,9</b>	<b>603,2</b>

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>23,1</b>	<b>91,4</b>	<b>632,6</b>

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	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 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>550</b>	<b>14,8</b>	<b>25</b>	<b>115,5</b>	<b>745,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>25</b>	<b>115,5</b>	<b>745,1</b>

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4
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>
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>18,3</b>	<b>17,5</b>	<b>103</b>	<b>642,5</b>

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>27,3</b>	<b>18,3</b>	<b>124,7</b>	<b>771,9</b>

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 овсяная	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
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
	<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

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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>