

СОГЛАСОВАНО:

Директор М.В. Сенин

(Ф.И.О. полностью)

МБОУ "Землянская СОШ"

(полное наименование ОО)

Утверждаю:

Директор МУП "Новосергиевка АКВА"

Л.А. Пузырниква

"08" 01 2024г

"08" 01 2024г

Меню горячих завтраков на 2024 г.
(Оренбургская область - 2 вариант. МУП "Новосергиевка-АКВА")
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

Меню горячих завтраков (Оренбургская область - 2 вариант, МУП "Новосергиевка-АКВА")

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		555	13,7	12,8	76,9
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	240	20,2	9,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4
Итого за Обед		880	34,1	22,6	92,0
Итого за день		1435,0	47,8	35,4	168,9
Вторник					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	50	0,7	2,7	6,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		530	24,0	17,1	59,3
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	200	4,7	5,7	10,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минта	90	11,5	3,7	5,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8

Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		810	26,1	25,2	95,3
Итого за день		1340,0	50,1	42,3	154,6
Среда					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		540	21,7	25,9	39,2
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-34з	Салат картофельный с морковью и зел	60	1,7	4,3	6,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными из	200	5,2	2,8	18,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14,0
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		760	32,3	23,3	109,6
Итого за день		1300,0	54,0	49,2	148,8
Четверг					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0,0	7,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		500	33,6	11,3	59,2
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	1,6	6,6	6,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		765	45,1	19,3	88,5
Итого за день		1265,0	78,7	30,6	147,7
Пятница					
Завтрак					

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минта)	90	11,5	3,7	5,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		510	23,8	14,7	62,6
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7
54-1г	Макароны отварные	175	6,2	5,7	38,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		785	29,3	25,3	91,2
Итого за день		1295,0	53,1	40,0	153,8
Неделя 2					
Понедельник					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Итого за Завтрак		540	16,6	14,2	74,1
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-8з	Салат из белокочанной капусты с мор	60	1,0	6,1	5,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		720	38,3	20,7	93,0
Итого за день		1260,0	54,9	34,9	167,1
Вторник					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		540	22,9	17,7	66,2
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-34з	Салат картофельный с морковью и зел	60	1,7	4,3	6,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя пер	200	5,1	5,8	10,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минта	90	11,5	3,7	5,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,0	3,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		800	29,0	22,9	97,4
Итого за день		1340,0	51,9	40,6	163,6
Среда					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		550	16,6	16,0	71,6
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	250	5,9	7,1	12,7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21,0	10,3	13,0
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7
Итого за Обед		880	35,2	28,4	79,1
Итого за день		1430,0	51,8	44,4	150,7
Четверг					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0,7	1,6	3,5
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2
Итого за Завтрак		560	18,2	20,6	54,8

Пром.

Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4
54-11г	Картофельное пюре	190	3,9	6,7	25,1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		800	31,1	29,0	81,5
Итого за день		1360,0	49,3	49,6	136,3
Пятница					
Завтрак					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0,0	10,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Итого за Завтрак		610	15,1	8,7	82,9
Обед					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0
Итого за Обед		750	35,3	18,1	103,3
Итого за день		1360,0	50,4	26,8	186,2
Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показател	543,5	20,6	15,9	64,7	484,7
Средние показател	795,0	33,6	23,5	93,1	717,5
Средние показател	1338,5	54,2	39,4	157,8	1202,2
ПС «Мониторинг питания и здоровья»					
№ рецептуры					

Пром.

Итого за период

Средние показател