

МБОУ "Береговская средняя школа"
Нижнеомского муниципального района
Омской области



Утверждаю

 Директор МБОУ "Береговская СШ"
 С.А.Ермолаева
 Утверждено 02.09.2024г.

Меню
горячих завтраков для школьников
5 - 11 классы

11-18 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетич еская ценность, к/кал	Цена	Общая сумма
					гр.		кг	Руб.
Первая неделя 5 дней								
Понедельник								
	Завтрак							
123270	Котлета	100	4,20	4,37	10,22	166,72	280	26,50
1001730	Рис отварной	180	1,70	7,69	37,38	145,95	110	12,20
54-3	Соус томатный	100	3,30	2,40	8,90	70,80	265/145	5,50
1001759	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	700/82	2,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	630,00	13,38	15,17	68,14	465,62		50,00
Вторник								
	Завтрак							
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	50/820	15,90
42	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	620	17,00
288	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	29,94	126,90	380/82	13,80
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	470	16,42	14,19	50,29	383,64		50,00
Среда								
	Завтрак							
194	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	260	24,90
295	Макароны отварные	180	1,50	2,96	21,63	193,48	119	10,80
54-3	Соус томатный	100	3,30	2,40	8,90	70,80	265/45	5,50
1001749	Чай с сахаром и лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16	700,82	5,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	630	15,63	21,87	60,42	567,01		50,00
Четверг								
	Завтрак							
54-7р	Рыба тушеная	100	10,50	6,00	2,30	105,30	155	17,70
1001718	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	820/82	11,60
54-2	Соус белый	100	2,70	3,80	4,40	62,50		3,70
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	500/82	13,70
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	610	21,89	18,11	28,33	462,78		50,00

Пятница								
	Завтрак							
10018478	Плов из птицы	280	13,10	10,20	36,14	373,30	330/110	42,80
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
349	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,96	0,00	51,36	196,72	150/82	3,90
	Итого	50	18,16	10,90	88,15	595,32		50,00
		530						
Вторая неделя 5 дней								
№ рецептур ы	Наименование блюда	выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетич еская. ценность, к/кал	Цена, кг	Общая сумма, ру б.
					гр.			
Понедельник								
	Завтрак							
207	Макароны с сыром	200	12,85	6,48	75,20	343,50	119/620	33,00
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	500/82	13,70
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	450	20,30	10,70	95,98	510,16		50,00
Вторник								
	Завтрак							
102774	Каша рисовая молочная	250	2,83	5,98	41,67	262,84	110/82	15,90
42	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	620	17,00
288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,90	380/82	13,80
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	520	13,01	14,07	71,26	487,84		50,00
Среда								
	Завтрак							
290	Голень куринная	115	13,30	11,12	15,77	245,70	282	32,60
1001718	Картофельное пюре	180	1,24	4,09	0,85	128,32	820/82	11,60
1001759	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	700/82	2,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	545	18,72	15,92	28,26	456,17		50,00
Четверг								
	Завтрак							
591	Гуляш из птицы	100	23,80	19,52	5,74	203,00	330/265	33,18
56	Гречка отварная	180	8,02	5,53	50,19	290,79	82	9,02
342-1	Компот из свежих яблок с вит "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14	140/82	4,50
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
	Итого	510	36,06	25,89	81,67	622,23		50,00
Пятница								
	Завтрак							
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,00	330	40,20
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	0,65	25,30	65	3,30
517	Кисель с вит "С"	200	1,36	0,00	29,02	121,52	148/82	6,50
	Итого	450	27,48	7,49	49,62	405,82		50,00
	Среднее значение за 10 дней							