

Согласовано:
Председатель профкома:
Т.А. Федорова /Т.А. Федорова/

Утверждаю:
Директор школы
С.А. Жамбулатов /С.А. Жамбулатов/
30 августа 2023г

МБОУ «Мухрановская ООШ им.Ш.А.Гизатова» Илекского района Оренбургской области
Меню горячих завтраков учащихся (7-11 лет) 1 неделя

Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	ккал	№ р-ры
Понедельник						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за завтрак	600	20,1	14,5	87,1	560,1	
Итого за день	600	20,1	14,5	87,1	560,1	
Вторник						
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
Итого за Завтрак	630	40,5	12,2	83,1	604,7	
Итого за день	630	40,5	12,2	83,1		
Среда						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-1к
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	630	23,8	19,1	94,1	642,4	
Итого за день	630	23,8	19,1	94,1	642,4	
Четверг						
Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1	54-27г
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	610	25,5	13,5	91	587,6	
Итого за день	610	25,5	13,5	91	587,6	
Пятница						
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	600	20	14,5	107,2	639,5	
Итого за день	600	20	14,5	107,2	639,5	

Наименование блюд	Выход д г	белки	жиры	углеводы	ккал	№ р-
Понедельник						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	630	21,4	17,7	78,1	557,6	
Итого за день	630	21,4	17,7	78,1	557,6	
Вторник						
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-23м
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	585	40,8	9,3	98,2	640,1	
Итого за день	585	40,8	9,3	98,2	640,1	
Среда						
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	600	22,7	16,6	88,4	593,4	
Итого за день	600	22,7	16,6	88,4	593,4	
Четверг						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	750	29,3	13,5	96,4	625,2	
Итого за день	750	29,3	13,5	96,4	625,2	
Пятница						
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-1к
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	Пром.
Итого за Завтрак	600	18	10,7	92,6	538,8	
Итого за день	600	18	10,7	92,6	538,8	