

Утверждаю
директор МОБУ «Трудовая СОШ»
Н.В. Борисова



Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 12-18 лет

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

Название меню: Завтрак 5-11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ 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
	Итого за Завтрак	620	19.7	13.2	104.3	614
	Итого за день	620	19.7	13.2	104.3	614

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 рисовая)	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
	Итого за Завтрак	600	12.6	22.5	89.3	609.6
	Итого за день	600	12.6	22.5	89.3	609.6

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
	Итого за Завтрак	530	18.2	30.1	67.2	611.3
	Итого за день	530	18.2	30.1	67.2	611.3

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
	Итого за Завтрак	620	21.4	13.2	99.9	603.2
	Итого за день	620	21.4	13.2	99.9	603.2

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
	Итого за Завтрак	550	14.9	23.1	91.4	632.6
	Итого за день	550	14.9	23.1	91.4	632.6

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 кураго	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
	Итого за Завтрак	550	14.8	25	115.5	745.1
	Итого за день	550	14.8	25	115.5	745.1

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
	Итого за Завтрак	635	18.3	17.5	103	642.5
	Итого за день	635	18.3	17.5	103	642.5

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
	Итого за Завтрак	600	27.3	18.3	124.7	771.9
	Итого за день	600	27.3	18.3	124.7	771.9

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
	Итого за Завтрак	550	15	26.6	109.5	736.3
	Итого за день	550	15	26.6	109.5	736.3

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
	Итого за Завтрак	605	12.2	22.3	85.4	591.7
	Итого за день	605	12.2	22.3	85.4	591.7