



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «СОШ №5»
Н.В.Кучина
Приказ № 25 от 30.08.2024 г.

**10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (завтраки)
в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 5
Кувандыкского городского округа Оренбургской**

№ рецептуры	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	540	21,9	22,2	80,2	606,9
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	32,5	9,7	77	525
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	590	23,2	20,3	93,8	669,6
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,4	20,6	54	487,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	26,8	21,4	92,5	669,6
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	33,3	14,6	94,9	643,6

Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	280	9,5	10,4	34,5	269,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	720	21,6	20,5	82,3	599,6
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	630	29,3	22,5	98,9	714,2
Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	3	0	35,8
54 -4м	Котлета из говядины	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	23,4	21	99,1	678
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (мин	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	39	10,1	92,6	616,5
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	26,1	21,3	97,2	684,2