

Утверждено
Приказом от 25.08.2023 №134
Директор школы _____ М.А.Вытченкова

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Верхневязовская СОШ» Бузулукского района
Десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет

| № рецептуры | Название блюда | масса брутто | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | г | г | г | г | г | Ккал |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | | 250 | 10,73 | 14,07 | 42,86 | 341 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 710 | 25,53 | 24,06 | 99,3 | 716,1 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | | 100 | 1,54 | 0,1 | 8,74 | 41,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | | 200 | 4,1 | 7,07 | 26,43 | 185,8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 120 | 16,95 | 6,94 | 5,34 | 151,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,2 |
| | Итого за Завтрак | | 680 | 31,65 | 18,17 | 79,37 | 607,7 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | | 40 | 1,17 | 0,07 | 2,37 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | | 200 | 16,91 | 23,97 | 4,32 | 300,7 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 44,4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Завтрак | | 640 | 27,32 | 26,52 | 67,95 | 619,7 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная | | 150 | 5,44 | 6,99 | 25,55 | 186,7 |

| | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | ячневая | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | | 100 | 19,77 | 7,12 | 14,42 | 200,8 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | | 20 | 0,1 | 0 | 14,38 | 57,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 660 | 32,91 | 15,21 | 107,75 | 699 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | | 200 | 6,01 | 7,33 | 35,38 | 231,5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | | 120 | 15,38 | 4,89 | 7,32 | 134,7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | | 30 | 1,08 | 2,22 | 2,87 | 35,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 640 | 32,97 | 18,24 | 96,27 | 679,8 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | | 250 | 10,39 | 12,64 | 47,06 | 343,5 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 100 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 640 | 22,79 | 17,34 | 109,56 | 684,7 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4 | | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-2г | Макаронные изделия отварные с овощами | | 200 | 6,26 | 8,26 | 35,38 | 241 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 120 | 16,95 | 6,94 | 5,34 | 151,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 710 | 31,11 | 16,4 | 90,62 | 633,7 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в | | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | нарезке | | | | | | |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | | 250 | 8,94 | 7,21 | 33,39 | 234,1 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 670 | 26,77 | 20,22 | 93,88 | 663,8 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | | 40 | 1,17 | 0,07 | 2,37 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | | 200 | 16,91 | 23,97 | 4,32 | 300,7 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 630 | 25,68 | 25,14 | 60,09 | 569,1 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з | Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4 | | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | | 200 | 6,01 | 7,33 | 35,38 | 231,5 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | | 90 | 13,01 | 13,17 | 7,28 | 199,7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | | 30 | 1,08 | 2,22 | 2,87 | 35,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Завтрак | | 710 | 27,7 | 23,82 | 94,13 | 700,8 |
| Средние показатели за Завтрак | | | 669 | 28,4 | 20,5 | 89,9 | 657,4 |