



Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5
 МБОУ «Буранчинская ООШ» Беляевского района
 в 2024-2025 учебном году
 сезон осень-зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Итого за Завтрак		560	19.5	21.2	75.9	572.8
2 Завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
Итого за день		760	19.9	21.2	96.5	656,8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13э	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		705	31.1	17.5	90.7	643.8
2 Завтрак						
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за день		905	34.1	17.5	135,5	835
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	17.5	20.9	95.4	640.6
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	780	23.9	25.9	104.8	750.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	26.9	24.4	99.9	727.3
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	840	27,3	24.4	120,5	811,3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	630	25.4	35.1	68.2	690.3
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	830	26,2	35.9	87,8	779,1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Завтрак	550	24.5	21.5	96.2	675.6
	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	730	29,7	26	103,8	767,2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30.4	15.1	90.9	620.3
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	770	30.8	15.1	111,5	704,3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
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	670	31.4	23	102.3	741.9
	2 Завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	870	34.4	23	147,1	933,1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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	610	28.5	16.8	88.2	616.7
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	810	34,9	21.8	97,6	726,7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	575	20.9	22.2	90.9	646.1
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	775	21,7	23	110,5	734,9