

Утверждаю:

Директор школы: _____

/Г.Р. Гумарова/

«___» _____ 2022 г

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

Для организации питания обучающихся

МОБУ Кабановской ООШ

5-9 классы

5-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОБУ КАБАНОВСКОЙ ООШ.
(2 неделя)

	Наименование блюда	Технологическая карта (кулинарный рецепт)	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Понедельник Завтрак	Фрикадельки мясные из мяса говядины	105	90	7,5	7,1	7,2	124,0
	Макаронные изделия отварные	332	150	3,6	6,0	37,05	220,5
	Чай с сахаром	685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		520	6,76	11,84	71,89	423,44
Вторник Завтрак	Суп лапша с мясом говядины	№ 148	250	8,3	5,6	21,3	172,0
	Чай с сахаром«С»витаминизация»	№685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		530	14,55	13,0	82,75	508,9
Среда Завтрак	Тефтели из мяса говядины	№ 462	90	13,86	16,5	14,58	264,6
	Картофельное пюре	№520	150	2,1	5,5	14,5	126,0
	Компот из сухофруктов	№ 639	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		520	19,56	27,85	79,88	658,5
Четверг Завтрак	Каша молочная пшенная	№ 302	250	2,2	8,2	21,0	172,0
	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		530	8,45	15,6	82,45	508,9
Пятница Завтрак	Фрикадельки мясные из мяса говядины	№105	90	7,5	7,1	7,2	124,0
	Гороховое пюре	№437	200	3,6	6,0	37,05	220,5
	Чай с	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0

	сахаром«С»витаминизация»						
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		570	6,76	11,84	71,89	423,44

5-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОБУ КАБАНОВСКОЙ ООШ.
(1 неделя)

Понедельник	Наименование блюда	Технологическая карта (кулинарный рецепт)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая	№ 154	250	4,5	6,75	22,35	171,0
	Котлета из мяса говядины	№ 608	90	18	20	0	260
	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		620	12,85	19,5	62,75	483,9
Вторник Завтрак	Щи из свежей капусты с мясом	№ 124	250	3,9	4,3	16,0	118,0
	Чай с сахаром«С»витаминизация»	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	4,8	0,36	16,0	81,9
	Итого:		530	8,9	4,66	47,8	262,4
Среда Завтрак	Фрикадельки мясные из мяса говядины	№105	90	7,5	7,1	7,2	124,0
	Макаронные изделия отварные	№ 332	150	3,6	6,0	37,05	220,5
	Компот из сухофруктов	№639	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		520	24,06	18,94	85,29	577,44
Четверг Завтрак	Каша молочная геркулесовая	№ 302	250	2,2	8,2	21,0	172,0
	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого:		530	8,45	15,6	82,45	508,9
Пятница Завтрак	Плов с мяса говядины	№ 3054	200	17,28	9,45	30,24	280,0
	Салат из свежей капусты	№3190	60	0,7	2,55	4,45	44,0
	Чай с сахаром «С»витаминизация»	№ 685	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	№108/109	80	2,3	0,8	16,0	81,9

	Итого:		540	34,03	19.4	112,34	636,9