

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_

Саров Сергей Александрович  
(Ф.И.О. полностью)

Утверждаю:

Директор МУП "Новосергиевка АКВА"

Л.А. Пузырникова

МУП "Новосергиевская СОШ №2"  
(полное наименование ОО)

" " 2024г " " 2024г

**Меню горячих завтраков на 2024  
учебный год  
(Оренбургская область - 2 вариант,  
МУП "Новосергиевка-АКВА")**

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: овз

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	цена	
		г.	порции	
<b>Неделя 1 Понедельник</b>				
<b>Завтрак</b>				
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	38,30	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>60,30</b>	
Рекомендуемая величина				
Процентное соотношение БЖУ				
<b>Неделя 1 Вторник</b>				
<b>Завтрак</b>				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	6,00	
54-11г	Картофельное пюре	100	18,00	
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	31,30	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>60,30</b>	
Рекомендуемая величина				
Процентное соотношение БЖУ				
<b>Неделя 1 Среда</b>				
<b>Завтрак</b>				
54-1о	Омлет натуральный	100	33,80	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>60,30</b>	

	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 1 Четверг</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-1т	Запеканка из творога	75	35,30	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Джем из абрикосов	10	3,00	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 1 Пятница</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	23,20	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	75	27,10	
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	5,00	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	38,30	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 2 Вторник</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	10,00	
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	13,00	
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	27,80	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			

	<b>Неделя 2 Среда</b>			
	<b>Завтрак</b>			
	сыр твёрдых сортов в нарезке	10	9,00	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	19,80	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	13,00	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 2 Четверг</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-1о	Омлет натуральный	150	38,30	
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	
Пром.	Яблоко	120	17,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
	<b>Неделя 2 Пятница</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	29,80	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	
Пром.	Яблоко	100	17,00	
Пром.	Джем из абрикосов	10	4,00	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>60,30</b>	
	Рекомендуемая величина			
	Процентное соотношение БЖУ			
/	итого за 10 дней		603	
	в среднем, в день		60,30	