

Утверждаю

директор МОБУ «Кумакская СОШ»

\_\_\_\_\_ Г. Н. Таубаева

## Примерное 10 дневное меню на осенний - зимний период (завтрак)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика: Без особенностей

### Неделя 1

#### Понедельник

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,03
54-2соус259	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	2,73
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	12,6	7,6	76,7	425,3	16,33
Итого за день		480	12,6	7,6	76,7	425,3	16,33

#### Вторник

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11с328	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	7,28
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		530	12,2	8	57	348,8	12,25
Итого за день		530	12,2	8	57	348,8	12,25

#### Среда

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-16к223	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	13,12
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	10,9	6,7	65,7	366,2	17,69
Итого за день		480	10,9	6,7	65,7	366,2	17,69

#### Четверг

Завтрак							
---------	--	--	--	--	--	--	--

54-25с11822	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	3,86
54 - 45 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,20
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		530	14,2	4,3	61,6	341,4	8,83
Итого за день		530	14,2	4,3	61,6	341,4	8,83

**Пятница**

<b>Завтрак</b>							
54-23с	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	4,02
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	10,6	3,5	53,8	288,5	8,99
Итого за день		480	10,6	3,5	53,8	288,5	8,99

**Неделя 2**

**Понедельник**

<b>Завтрак</b>							
54-6к171	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	17,97
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	14,3	10,9	80,5	477,6	22,94
Итого за день		480	14,3	10,9	80,5	477,6	22,94

**Вторник**

<b>Завтрак</b>							
54-19с	Борщ	200	3,1	5,1	12,3	107,5	8,4
54-45 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	9,1	5,9	55,2	310,2	13,37
Итого за день		480	9,1	5,9	55,2	310,2	13,37

**Среда**

<b>Завтрак</b>							
54-21г683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	3,01
54-3соус324	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	4,13
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	22,1	3,4	81,4	443,9	13,46
Итого за день		480	22,1	3,4	81,4	443,9	13,46

**Четверг**

<b>Завтрак</b>							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	18,41
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,42
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		480	14,2	12	75,3	465,7	23,38
Итого за день		480	14,2	12	75,3	465,7	23,38

**Пятница**

<b>Завтрак</b>							
54-24с11821	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	4,5
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,9
Итого за Завтрак		540	12,8	3,6	67,2	352,2	9,95
Итого за день		540	12,8	3,6	67,2	352,2	9,95