

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с. Будамша»

_____ Ямолеев Р.Р.

**Двух недельное меню для обучающихся МОУ «СОШ с.
Будамша» 2023-2024 учебный год в возрасте 7-11 лет**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Стоимость блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	8,40	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	20,73	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	26,18	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	2,41	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	60,41	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	3,36	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	13,86	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	30,58	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	11,88	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	1,50	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	1,05	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	62,23	550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый ⁴	2,46	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	32,53	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	18,00	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	6,66	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	1,75	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	64,10	560	20,5	20,3	55,3	485,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Стоимость блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	10,01	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1г	Запеканка из творога	30,02	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	18,70	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	2,41	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	1,65	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	67,19	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке	9,18	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	19,70	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	3,15	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	11,58	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	1,80	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	1,14	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	75,61	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	20,01	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	26,18	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	11,88	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	1,75	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	62,52	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	10,05	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	15,47	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	35,57	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	4,09	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	1,75	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	69,58	580	24,8	12,9	70,3	496

№ рецептуры ¹	Название блюда	Стоимость блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	8,40	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	39,19	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	18,00	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	11,58	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	79,87	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый ⁴	2,46	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	30,53	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	26,18	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	2,41	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	3,60	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	2,10	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	67,28	600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	13,50	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	9,18	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	15,30	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	3,15	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	4,09	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	2,70	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	50,92	560	19,6	16,6	71,5	513