

Организация:
Название меню:

МЕНЮ МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"
Примерное 10 дневное меню для 5-11кл

Утверждаю:
Директор школы
А.Т.Шукранова



Характеристика: Без особенностей
Срок действия: 01.09.2023-31.05.2024г

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	9,56
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93
Итого за Завтрак		450	11,09	6,8	64,6	359,3	17,29

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-24к10937	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	19,1
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Завтрак		460	12,79	11	65,8	409,2	28,83

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6г80	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	12,61
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		450	10,39	7,4	76,3	408,4	21,2

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	8,42
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		440	9,49	7,1	57,4	326,1	16,3

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-27к	Каша молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3	18,3
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Пром.360	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,4	3,14
Итого за Завтрак		485	11,74	6,84	65,79	367,2	24,24

Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-22м8602	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2	37,11
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,18
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	1,13
Итого за Завтрак		480	27,29	8,5	51	384	42,32
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-21г683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	2,63
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		440	19,59	3,1	60,7	343,8	10,51
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,47
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3	0,68
Пром.360	Хлеб пшеничный	57	4,3	0,5	28	133,6	2,76
Итого за Завтрак		462	14,99	8,4	74	446,4	20,44
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-12м	Плов из из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	34,3
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		480	33,22	9,19	71,22	495,7	40
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1к173	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	13,37
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,4	0,6	1,4	1,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		480	11,99	6,9	71	388,9	19,07