

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Путятинская СОШ"

О.Н. Допадликова



Организация: МАОУ "Путятинская СОШ"

Название меню: Завтрак для учащихся 5-9 классов МАОУ "Путятинская СОШ" с ОВЗ

Возрастная категория: 12-18 лет


Характеристика питающихся: Без особенностей

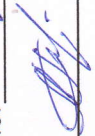
Срок действия меню: 09.01.2025 - 23.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя								
	Завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5		4,4		0		53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9		7,6		43,1		280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2		17,4		16,4		295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1		0,7		2,7		21,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		0,1		6,6		27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4		0,4		22,1		105,5
	Итого за Завтрак	570	36,2		30,6		90,9		783,9
	Итого за день	570	36,2		30,6		90,9		783,9
	Вторник, 1 неделя								
	Завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7		8,9		0		107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3		10,1		37,6		274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7		3,5		12,5		100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4		0,4		22,1		105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7		0,3		8,4		42,7
Пром.	Яблоко	150	0,6		0,6		14,7		66,6
	Итого за Завтрак	650	25,7		23,8		95,3		697,6
	Итого за день	650	25,7		23,8		95,3		697,6

	Среда, 1 неделя									
	Завтрак									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1				66,1	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8				167,2	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (мин	100	13,9	7,4	6,3				147,2	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4				26,8	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4				42,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1				105,5	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1				37,8	
	Итого за Завтрак	660	23,9	22	75,2				593,3	
	Итого за день	660	23,9	22	75,2				593,3	
	Четверг, 1 неделя									
	Завтрак									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1				66,1	
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,9				244,2	
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,6	3,9				232,1	
Пром.	648 Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	30,1				120,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2				82	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4				42,7	
	Итого за Завтрак	550	25,8	30,2	103,6				787,3	
	Итого за день	550	25,8	30,2	103,6				787,3	
	Пятница, 1 неделя									
	Завтрак									
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4				236,2	
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4				295,2	
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5				35,3	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6				27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3				58,6	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4				42,7	
	Итого за Завтрак	580	30	25,1	87,6				695,9	
	Итого за день	580	30	25,1	87,6				695,9	

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,6	424,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	630	39,6	37,6	64,3	754,2
	Итого за день	630	39,6	37,6	64,3	754,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(мин)	100	13,9	7,4	6,2	146,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Апельсин	100	1,2	0,3	10,5	49,1
	Итого за Завтрак	655	24,1	22	90	652,8
	Итого за день	655	24,1	22	90	652,8
	Масса	Г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			Г	Г	Г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	601	28,3	25,3	83,8	675,6
	Средние показатели за период	601	28,3	25,3	83,8	675,6

Технолог  Анищенко Н.Н.

Повар  Горелина Л. В.

1. При составлении меню использованы сборники рецептов:
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных»
2. Пособие. Сборник рецептов блюд