



Утверждаю:
Директор MAOU "Путятинская СОШ"
О.Н.Допадликова

Организация: MAOU "Путятинская СОШ"
Название меню: Завтрак для учащихся 5-9 классов MAOU "Путятинская СОШ"
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 09.01.2025 - 23.05.2025

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
						ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
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
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		480	16,2	9,1	82,9	477,6
Итого за день		480	16,2	9,1	82,9	477,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		585	17,5	15,6	84,3	548
Итого за день		585	17,5	15,6	84,3	548
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Итого за Завтрак		550	22,8	14,5	65,4	483
Итого за день		550	22,8	14,5	65,4	483
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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		540	25,9	22,9	79,8	627,8
Итого за день		540	25,9	22,9	79,8	627,8
Пятница, 1 неделя						

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
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	480	11,8	7,7	71,2	400,7
	Итого за день	480	11,8	7,7	71,2	400,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	240	25,2	8,5	21	260,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	500	29,8	9,1	53	412,3
	Итого за день	500	29,8	9,1	53	412,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	470	14,4	16,8	66,1	475,5
	Итого за день	470	14,4	16,8	66,1	475,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
648	Кисель из концентрата на плодовых или яго	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	490	12,4	7,7	99,6	516,4
	Итого за день	490	12,4	7,7	99,6	516,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	535	26,7	23,4	64,4	575,5
	Итого за день	535	26,7	23,4	64,4	575,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	1,2	0,3	10,5	49,1
	Итого за Завтрак	590	11,3	8,4	85	460,6
	Итого за день	590	11,3	8,4	85	460,6

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	522	18,9	13,5	75,2	497,7
Средние показатели за период	522	18,9	13,5	75,2	497,7

Технолог  Анищенко Н.Н.

Повар  Горелина Л.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
2. Сборник Технологических задач и методика их решения ред. Г.Р. Мугинова, Л.В. Рыжова / Екатеринбург 2009