Утверждаю Директор МБОУ СОШ №18 имени И.А.Кутинова хутора Первомайского \_\_\_\_\_\_ Н.П. Мосиенко

## Меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, осенне-зимний период

Прием	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя1							
День1							
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
Итого	550	640	26,62	30,45	72,05	651,56	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещес			Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя1 День2							
	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		690	24,14	18,98	108,74	707,5	
Пическ	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-
Прием	Наименование блюда	вес	Пип	цевые вещес	тва	энергети	л₂ рецеп-
пищи	паименование олюда	вес блюда	Белки Белки — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	цевые вещес Жиры	Угле-	ческая	туры
пищи	паименование олюда					-	-
-	паименование олюда				Угле-	ческая	-
пищи Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе	<b>блюда</b> 100	<b>Белки</b> 2,88		Угле-	ческая ценность	-
пищи Неделя1		блюда	<b>Белки</b> 2,88 8,24	<b>Жиры</b> 24,7 11,59	Угле- воды 15,3 29,34	ческая ценность  379  271,7	<b>туры</b> 368  314
пищи Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе	<b>блюда</b> 100	5елки       2,88       8,24       1,0	<b>Жиры</b> 24,7 11,59 0,2	Угле- воды 15,3	ческая ценность	<b>туры</b> 368
неделя1 День 3	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая	<b>блюда</b> 100  180	2,88       8,24       1,0       3,8	<b>Жиры</b> 24,7 11,59 0,2 0,4	Угле- воды 15,3 29,34 20,2 24,6	ческая ценность 379 271,7 92,0 117,5	368 314 537 114
неделя1 День 3	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный)	<b>блюда</b> 100  180  200	5елки       2,88       8,24       1,0	<b>Жиры</b> 24,7 11,59 0,2	Угле- воды 15,3 29,34 20,2	ческая ценность  379  271,7  92,0	368 314 537 114 115
пищи  Неделя1 День 3	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный	100 180 200 50 30 200	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0       0,8	жиры  24,7  11,59  0,2  0,4  0,4  0,6	Угле- воды 15,3 29,34 20,2 24,6	ческая ценность  379  271,7  92,0  117,5  52,2  94	368 314 537 114
нищи Неделя1 День 3 завтрак Итого	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)	100 180 200 50 30 200 760	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0	<b>Жиры</b> 24,7 11,59 0,2 0,4 0,4	Угле- воды 15,3 29,34 20,2 24,6 10,0	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41	368 314 537 114 115 118
пищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 180 200 50 30 200 760 Вес	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0       0,8       18,72       Пип	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 девые вещее	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41 Энергети	368 314 537 114 115 118 № рецеп-
нищи Неделя1 День 3 завтрак Итого	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)	100 180 200 50 30 200 760	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0       0,8       18,72	24,7 11,59 0,2 0,4 0,6 37,84	Угле- воды 15,3 29,34 20,2 24,6 10,0 20,6 120,04	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41	368 314 537 114 115 118
пищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)	100 180 200 50 30 200 760 Вес	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0       0,8       18,72       Пип	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 девые вещее	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  тва  Угле-	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41 Энергети ческая	368 314 537 114 115 118 № рецеп-
нищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием пищи  Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)	100 180 200 50 30 200 760 Вес	2,88       8,24       1,0       3,8       2,0       0,8       18,72       Пип	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 девые вещее	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  тва  Угле-	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41 Энергети ческая	368 314 537 114 115 118 № рецеп-
нищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием пищи  Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)  Наименование блюда	100 180 200 50 30 200 760 Вес блюда	2,88 8,24 1,0 3,8 2,0 0,8 18,72 Пип Белки	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 цевые вещес Жиры	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  Тва  Углеводы	ческая ценность  379  271,7  92,0  117,5  52,2  94  1006,41  Энергети ческая ценность	368 314 537 114 115 118  № рецептуры
нищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием пищи  Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)  Наименование блюда  Рыба запеченная (горбуша)	100 180 200 50 30 200 760 Вес блюда	2,88 8,24 1,0 3,8 2,0 0,8 18,72 Пип Белки	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 цевые вещес Жиры	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  тва  Углеводы  6,83	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41 Энергети ческая ценность	368 314 537 114 115 118  № рецептуры 339
пищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием пищи  Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)  Наименование блюда  Рыба запеченная (горбуша)	100 180 200 50 30 200 760 Вес блюда	2,88 8,24 1,0 3,8 2,0 0,8 18,72 Пип Белки	24,7 11,59 0,2 0,4 0,4 0,6 37,84 цевые вещес Жиры	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  тва  Углеводы  6,83	379 271,7 92,0 117,5 52,2 94 1006,41 Энергети ческая ценность	368 314 537 114 115 118  № рецептуры 339
пищи  Неделя1 День 3  завтрак  Итого Прием пищи  Неделя1	Говядина в кисло-сладком соусе Каша гречневая Сок натуральный (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие ( груша)  Наименование блюда  Рыба запеченная (горбуша) Картофельное пюре	100 180 200 50 30 200 760 Вес блюда	2,88 8,24 1,0 3,8 2,0 0,8 18,72 Пип Белки  27,33 3,78	24,7 11,59 0,2 0,4 0,6 37,84 цевые вещес Жиры 14,33 7,92	Углеводы  15,3  29,34  20,2  24,6  10,0  20,6  120,04  тва  Углеводы  6,83  19,08	ческая ценность  379  271,7  92,0  117,5  52,2  94  1006,41  Энергети ческая ценность  235,5  165,6	368 314 537 114 115 118  № рецептуры 339 434

Итого	]	610	37,61	23,3	83,31	667,81	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
					воды	ценность	
Неделя1 День 5							
F 12	Пудинг из творога (запечённый)	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	со сметаной Соус шоколадный	50	2,85	2,7	23,11	128,1	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
Итого		800	47,09	33,6	151,71	1103,3	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые вещес	тва	Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
					воды	ценность	
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого	rpymaa ezemne (rpyma)	630	11,65	7,5	80,55	441,46	110
Прием	Наименование блюда	Bec	·	цевые вещес		Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая ценность	туры
Неделя2					воды	ценность	
День 7							
	Кондитерское изделие ( Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
завтрак	Сыр порционно55%	12	1	3,13	0	44,59	100
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		692	17,72	15,78	128,32	725,4	
Прием	Наименование блюда	Bec		цевые вещес		Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя2 День 8							
		the state of the s					
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Омлет натуральный Чай с лимоном	200 200	17,22 0,1	26,76 0	4,61 15,2	326,15 61	307 505
	· -						
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505

Прием	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые вещес	Энергети	№ рецеп-	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
Неделя 2					воды	ценность	
День 9							
день	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
завтрак	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
<b>.</b>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого	1	560	34,87	32,2	108,13	864,13	
Прием	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые вещес	тва	Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя 2							
День 10							
	Макароны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
завтрак	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	534
эшБТрик	Кисель из сока плодового или	200	0,2	0,12	39	158	524
	ягодного натурального Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	113
Итого	Алео пшеничный	710	21,27	16,07	121,76	718,26	117
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-
пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-	ческая	туры
				·	воды	ценность	
Неделя 2 День 11							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток(						
	ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
завтрак	ряженка2,5%) Чай с сахаром	210	5,85 0,1	5,25 2	8,4 15	105 60	535 501
завтрак	* /						501 115
завтрак	Чай с сахаром Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200 30 130	0,1 2,0 0,52	2 0,4 0,52	15 10,0 12,74	60 52,2 61,1	501 115 118
-	Чай с сахаром Хлеб ржаной	200 30 130 50	0,1 2,0 0,52 3,8	2 0,4 0,52 0,4	15 10,0 12,74 24,6	60 52,2 61,1 117,5	501 115
Итого	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный	200 30 130 50 890	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8	15 10,0 12,74 24,6 130,14	60 52,2 61,1 117,5 1047,3	501 115 118 114
Итого <b>Прием</b>	Чай с сахаром Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200 30 130 50 890 Bec	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес	15 10,0 12,74 24,6 130,14	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети	501 115 118 114 № рецеп-
Итого	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный	200 30 130 50 890	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8	15 10,0 12,74 24,6 130,14 тва Угле-	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая	501 115 118 114
Итого Прием пищи	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный	200 30 130 50 890 Bec	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес	15 10,0 12,74 24,6 130,14	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети	501 115 118 114 № рецеп-
Итого <b>Прием</b>	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный	200 30 130 50 890 Bec	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес	15 10,0 12,74 24,6 130,14 тва Угле-	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая	501 115 118 114 № рецеп-
Итого Прием пищи Неделя 2	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный	200 30 130 50 890 Bec	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес	15 10,0 12,74 24,6 130,14 тва Угле-	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая	501 115 118 114 № рецеп-
Итого Прием пищи  Неделя 2 День 12	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный  Наименование блюда	200 30 130 50 890 Вес блюда	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81 Пип	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес Жиры	15 10,0 12,74 24,6 130,14 тва Угле- воды	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая ценность	501 115 118 114 № рецептуры
Итого Прием пищи  Неделя 2 День 12	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный  Наименование блюда  Кондитерское изделие (печенье)  Каша жидкая молочная из	200 30 130 50 890 Вес блюда	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81 Пип Белки	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес Жиры	15 10,0 12,74 24,6 130,14 тва Углеводы	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая ценность	501 115 118 114 № рецептуры
Итого Прием пищи  Неделя 2 День 12	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный  Наименование блюда  Кондитерское изделие (печенье)  Каша жидкая молочная из манной крупы	200 30 130 50 <b>890</b> <b>Вес</b> <b>блюда</b> 68	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81 Пип Белки	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес Жиры 6,6	15 10,0 12,74 24,6 130,14 Тва Углеводы 50,59	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая ценность 283,56 215,4	501 115 118 114 № рецептуры 609
Итого Прием пищи  Неделя 2 День 12	Чай с сахаром  Хлеб ржаной Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)  Хлеб пшеничный  Наименование блюда  Кондитерское изделие (печенье)  Каша жидкая молочная из манной крупы  Кофейный напиток с молоком Кисломолочный	200 30 130 50 <b>890</b> <b>Вес</b> <b>блюда</b> 68 200 180	0,1 2,0 0,52 3,8 49,81 Пип Белки  5,1 6,2 2,88	2 0,4 0,52 0,4 37,8 цевые вещес Жиры 6,6 7,46 2,4	15 10,0 12,74 24,6 130,14 Тва Углеводы 50,59 30,86 14,3	60 52,2 61,1 117,5 1047,3 Энергети ческая ценность 283,56 215,4 71,1	501 115 118 114 № рецептуры 609 268 513