

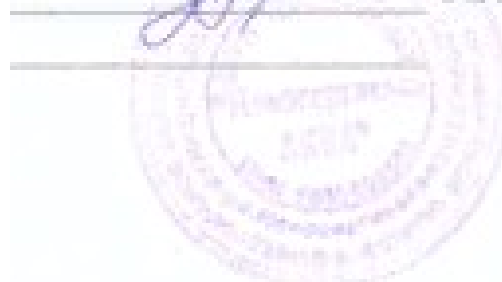
Согласовано  
 Директор МОБУ «Кувайская СОШ»



Утверждаю:

Директор МУП "Новосергиевка АКВА"

Л.А. Пузырничка



**Меню горячих завтраков  
 (Оренбургская область - 2 вариант, МУП "Новосергиевка-АКВА")**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей**

**09.01.20  
 24**

**Понедельник**

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8	6,24
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8	15,38
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,74
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,40
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	13,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		555	13,7	12,8	76,9	478,2	38,92

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	3,47
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1	8,12
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	240	20,2	9,9	12,5	219,6	28,28
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	7,64
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	2,80
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,32
Итого за Обед		880	34,1	22,6	92,0	707,6	52,63
Итого за день		1435,0	47,8	35,4	168,9	1185,8	91,55

**Вторник****Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	50	0,7	2,7	6,5	53,1	3,07
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	8,68
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	20,88
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	8,74
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		530	24,0	17,1	59,3	487,7	43,65

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99,0	5,63
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	6,36
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	10,13
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	14,21
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	3,18
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	5,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		810	26,1	25,2	95,3	712,7	48,78
Итого за день		1340,0	50,1	42,3	154,6	1200,4	92,43

**Среда****Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,7	33,34
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,24
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		540	21,7	25,9	39,2	477,1	49,86

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	3,93
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	3,82
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	6,15
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14,0	210,9	24,82
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	8,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		760	32,3	23,3	109,6	776,3	50,47

Итого за день 1300,0 54,0 49,2 148,8 1253,4 100,33  
**Четверг**  
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	34,72
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,74
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0,0	7,2	29,0	0,99
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	13,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		500	33,6	11,3	59,2	473,2	52,73
Обед							

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	1,6	6,6	6,8	92,9	2,58
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	3,28
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	8,68
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0	139,3	43,92
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	4,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		765	45,1	19,3	88,5	707,2	66,11
Итого за день		1265,0	78,7	30,6	147,7	1180,4	118,84

**Пятница**  
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	6,46
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	14,21
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	3,18
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	8,20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		510	23,8	14,7	62,6	477,5	34,33
Обед							

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	3,07
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	4,64
54-1г	Макаронны отварные	175	6,2	5,7	38,3	229,6	8,94
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	199,7	38,79
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	5,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		785	29,3	25,3	91,2	709,8	64,71
Итого за день		1295,0	53,1	40,0	153,8	1187,3	99,04

**Неделя 2****Понедельник****Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	14,11
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	8,74
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	13,00
Итого за Завтрак		540	16,6	14,2	74,1	491,4	38,13

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	1,91
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	6,60
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	41,08
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	8,33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		720	38,3	20,7	93,0	710,0	61,34
Итого за день		1260,0	54,9	34,9	167,1	1201,4	99,47

**Вторник****Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	4,22
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	7,66
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7	20,88
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,24
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		540	22,9	17,7	66,2	516,8	39,28

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценност ь	Стоимост ь
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	3,93
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	4,59
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	6,46
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	14,21
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,0	3,8	47,7	4,25
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	4,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74

Итого за Обед	800 29,0	22,9	97,4	710,8	41,09
Итого за день	1340,0 51,9	40,6	163,6	1227,6	80,37

### Среда

#### Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8	6,24
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249,0	13,51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	8,20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		550	16,6	16,0	71,6	496,3	40,23
Обед							

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143,0	3,98
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138,0	7,95
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21,0	10,3	13,0	228,7	29,46
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	5,85
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	2,24
Итого за Обед		880	35,2	28,4	79,1	713,4	51,80
Итого за день		1430,0	51,8	44,4	150,7	1209,7	92,03

#### Четверг

#### Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0,7	1,6	3,5	31,3	4,41
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,2	225,5	25,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,74
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	14,40
Итого за Завтрак		560	18,2	20,6	54,8	478,1	47,83
Обед							

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	2,08
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	4,69
54-11г	Картофельное пюре	190	3,9	6,7	25,1	176,5	11,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6,0	212,8	25,28
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,68
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		800	31,1	29,0	81,5	710,3	49,27

Итого за день 1360,0 49,3 49,6 136,3 1188,4 97,10  
**Пятница**  
 Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	11,89
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,24
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	13,00
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0,0	10,8	43,4	1,49
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	1,96
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,16
Итого за Завтрак		610	15,1	8,7	82,9	470,3	33,74

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть	Стоимост ь
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	4,22
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	12,25
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	7,66
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8	24,07
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	80,8	3,88
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,74
Итого за Обед		750	35,3	18,1	103,3	717,2	54,94
Итого за день		1360,0	50,4	26,8	186,2	1187,5	88,68

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Эн. ценность	Стоимо сть
Средние показатели за Завтрак	543,5	20,6	15,9	64,7	484,7	41,87
Средние показатели за Обед	795,0	33,6	23,5	93,1	717,5	54,11
Средние показатели за период	1338,5	54,2	39,4	157,8	1202,2	95,98

ПС  
 «Мониторинг питания и здоровья»