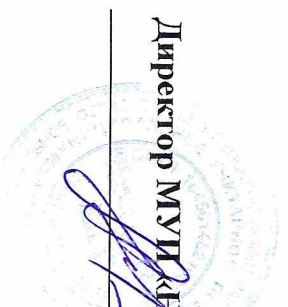




СОЗДАВАНО.

Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»

Н.П. Подшивалова



УТВЕРЖДЕНО.

Директор МОБУ «Новосергиевка АКВА»
Л.А. Пузырникова

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для детей 7-11 лет**

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
2023-2024 учебный год

Меню горячих завтраков на 2024 г.
 (Оренбургская область - 2 вариант. МУП "Новосергиевка-АКВА")
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1											
Понедельник											
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,3	3	0	35,8	17,41				
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,2	9,2	44	287,8	22,22				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	2,00				
Пром.	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00				
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00				
Итого за Завтрак		625	13,7	12,8	76,9	478,2	64,63				
Вторник											
Завтрак											
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА				
54-18з	Салат из свежлы с черносливом	50	0,7	2,7	6,5	53,1	6,00				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	12,00				
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	25,63				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00				
Итого за Завтрак		530	24	17,1	59,3	487,7	64,63				
Среда											
Завтрак											
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА				
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	35,63				
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00				

Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		540	21,7	25,9	39,2	477,1	64,63
Четверг							
Завтрак							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	36,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	3,00
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		500	33,6	11,3	59,2	473,2	64,63
Пятница							
Завтрак							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	11,00
54-14д	Котлета рыбная любительская (минт	90	11,5	3,7	5,5	101	27,63
54-5оус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	5,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	17,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		510	23,8	14,7	62,6	477,5	64,63
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	25,63
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Итого за Завтрак		540	16,6	14,2	74,1	491,4	64,63
Вторник							
Завтрак							
№ рецепта							
Название блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	8,00
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	12,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	33,63
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		540	22,9	17,7	66,2	516,8	64,63
Среда							
Завтрак							
№ рецепта							
Название блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,22
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	14,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	17,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		550	16,6	16	71,6	496,3	64,63
Четверг							
Завтрак							
№ рецепта							
Название блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-21з	Кукруза сахарная	60	0,7	1,6	3,5	31,3	11,00
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	28,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Пром.	фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	18,00
Итого за Завтрак		570	18,2	20,6	54,8	478,1	64,63
Пятница							
Завтрак							
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	31,13
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Пром.	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	4,50
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за Завтрак		610	15,1	8,7	82,9	470,3	64,63

646,30

64,63

Меню горячих обедов на 2024 г.
(Оренбургская область - 2 вариант. МУП "Новосергиевка-АКВА")
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

Неделя 1								
Понедельник								
Обед								
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА	
54-13з	Салат из свежлы отварной	60	1,3	4,5	7,6	76,1	7,00	
54-4с	Расоольник домашний	200	5,7	7,1	14,5	145,1	16,00	
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	295	20,2	9,9	12,5	219,6	48,90	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	16,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,00	
Итого за Обед		845	34,1	22,6	92,0	707,6	94,40	
Вторник								
Обед								
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,7	8,1	5,7	99,0	10,00	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	200	4,7	5,7	10,1	110,4	12,00	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	18,00	
54-4м	Котлета из говядины	80	11,5	3,7	5,5	101,0	33,40	
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	5,00	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	12,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00	
Итого за Обед		780	26,1	25,2	95,3	712,7	94,40	
Среда								
Обед								
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА	

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	6,70
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	200	5,2	2,8	18,5	119,6	6,50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	10,00
54-6м	Биточек из говядины	80	15,7	10,2	14,0	210,9	51,20
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	16,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		750	32,3	23,3	109,6	776,3	94,40
Четверг							
Обед							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	1,6	6,6	6,8	92,9	6,00
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	7,00
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	16,00
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0	139,3	51,40
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		765	45,1	19,3	88,5	707,2	94,40
Пятница							
Обед							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	0,1	5,2	25,2	6,00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	9,00
54-1г	Макаронны отварные	150	6,2	5,7	38,3	229,6	16,00
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	199,7	47,40
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00

Итого за Обед		760	29,3	25,3	91,2	709,8	94,40
Неделя 2							
Понедельник							
Обед							
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	4,00
54-8з	морковью						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	12,70
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	57,70
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	16,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		720	38,3	20,7	93,0	710,0	94,40
Вторник							
Обед							
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	10,00
54-34з	зеленым горошком						
54-10с	Свекольник (со сметаной)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	10,00
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	19,00
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	11,5	3,7	5,5	101,0	33,40
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,4	3,0	3,8	47,7	8,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		780	29,0	22,9	97,4	710,8	94,40
Среда							
Обед							
№ рецепту	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	2,5	10,1	10,4	143,0	6,00

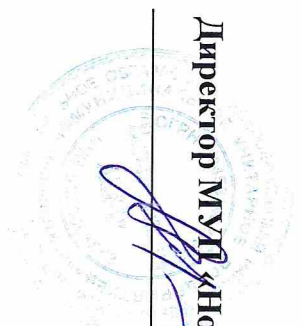
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,1	12,7	138,0	14,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	21,0	10,3	13,0	228,7	15,70
54-6м	Биточек из говядины	80					42,70
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	12,00
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	2,00
Итого за Обед		770	35,2	28,4	79,1	713,4	94,40
Четверг							
Обед							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-13з	Салат из свежкы отварной	70	0,8	2,7	4,6	45,7	4,00
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	12,00
54-11г	Картофельное пюре	220	3,9	6,7	25,1	176,5	22,00
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	15,1	14,3	6,0	212,8	46,40
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		840	31,1	29,0	81,5	710,3	94,40
Пятница							
Обед							
№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	8,00
54-20с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	20,00
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,00
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8	39,40
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	80,8	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	2,00
Итого за Обед		750	35,3	18,1	103,3	717,2	94,40

944,00
94,40



Согласовано
Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3
им. генерала А.И. Елагина»


Н.П. Подшивалова



Директор МУП «Новосергиевка АКВА»
Л.А. Пузырникова

Утверждено.

Примерное 10-ти дневное меню бесплатного 2-х разового питания для детей 12-18 лет с ОВЗ

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
2023-2024 учебный год

**Меню горячих завтраков на 2024 учебный год
(Оренбургская область - 2 вариант, МУП "Новосергиевка-АКВА")**

Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Цена порции
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная рисовая	200	7,2	9,2	44	287,8	38,30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,50
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	17,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,4	22,1	105,5	1,50
	Итого за Завтрак	520	17,9	16	88,4	569,5	60,30
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470- 675,6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,89	4,94		
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7	6,00
54-11г	Картофельное пюре	100	3,1	5,3	19,8	139,4	18,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	14,1	5,8	4,4	126,4	31,30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого за Завтрак	470	27,9	18,6	75	578,1	60,30
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470- 675,6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,67	2,69		

	Процентное соотношение БЖУ		1	0,56	2,82				
	Неделя 2 Понедельник								
	Завтрак								
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	38,30		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,50		
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	17,00		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50		
	Итого за Завтрак	520	18,9	14,5	88,1	558,5	60,30		
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470- 675,6			
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,77	4,66				
	Неделя 2 Вторник								
	Завтрак								
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	10,00		
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,00		
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	14,1	5,8	4,4	126,4	27,80		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	8,00		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50		
	Итого за Завтрак	505	26,6	18,6	80,6	596,6	60,30		
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470- 675,6			
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,7	3,03				
	Неделя 2 Среда								
	Завтрак								
	сыр твердых сортов в нарезке	10					9,00		
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	19,80		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	13,00		
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	17,00		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50		

	Итого за Завтрак	530	20,1	17,7	85,6	581,3	60,30
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	4,26		
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	38,30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,50
Пром.	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	17,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого за Завтрак	490	20,6	21,3	69,4	551,5	60,30
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	3,37		
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,9	6,3	29,4	206,1	29,80
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	8,00
Пром.	Фрукт	120	0,8	0,2	7,5	35	17,00
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	10,8	43,4	4,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого за Завтрак	550	15,5	8,3	86,8	483,6	60,30
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,54	5,6		
/	Итого за 10 дней						603
	в среднем, в день						60,30

Возрастная категория: от 7 до 18 лет
 Характеристика питающихся: овз

№ рещ	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Цена
		г	г	г	г	г	г				
	Понедельник, 1 неделя										
	второй завтрак										
106	каша манная молочная жидкая	150		2,3	2,9	12,1		83,6	13,60		
54-45г	Чай с сахаром	200		0,1	0	5,2		21,4	3,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8		46,9	1,40		
	Итого	370		3,9	3,1	27,1		151,9	18,00		
	Вторник, 1 неделя										
	второй завтрак										
241	картофельное пюре	150		5,5	4,2	24		155,8	11,60		
54-3с0	Соус красный основной	30		1	0,7	2,7		21,2	2,00		
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,4		26,8	3,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8		46,9	1,40		
	Итого	400		8,2	5,1	42,9		250,7	18,00		
	Среда, 1 неделя										
	второй завтрак										
219	каша гречневая вязкая	150		3,5	3,3	21,9		131,2	11,60		
54-3с0	Соус красный основной	30		1	0,7	2,7		21,2	2,00		
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,4		26,8	3,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8		46,9	1,40		
	Итого	400		6	4,2	34,4		226,1	18,00		
	Четверг, 1 неделя										
	второй завтрак										
226	рис припущенный с овощами	150		1,9	5	9,1		88,9	13,60		

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
	Итого	370	3,6	5,2	25,3	162,6	18,00
	Пятница, 1 неделя						
	второй завтрак						
54-1бк	Каша "Дружба"	150	2,5	2,9	12	84,5	13,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
	Итого	370	4,2	3,1	28,2	158,2	18,00
	Понедельник, 2 неделя						
	второй завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	24	155,8	11,60
54-3с0	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
	Итого	400	8,2	5,1	42,9	250,7	18,00
	Вторник, 2 неделя						
	второй завтрак						
54-1бк	Каша "Дружба"	150	2,5	2,9	12	84,5	13,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
	Итого	370	4,2	3,1	28,2	158,2	18,00
	Среда, 2 неделя						
	второй завтрак						
235	капустя тушёная	150	2	3,5	13,2	92,9	13,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
	Итого	370	4,7	4,4	32,1	187,8	18,00



СОГЛАСОВАНО.

Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3
им. Генерала А.И. Елагина»

Н.П. Подшивалова



Директор МУП «Новосергиевка АКВА»

Л.А. Пузырникова

УТВЕРЖДЕНО.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для детей 7-11 лет с целиакией

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
2023-2024 учебный год

Меню горячих завтраков 1
 (Оренбургская область МУП "Новосергиевка-АКВА")
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с целиакией

Неделя 1									
Понедельник									
Завтрак									
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,3	3	0	35,8	19,41		
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,2	9,2	44	287,8	22,22		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00		
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,9	0,2	12,3	58,6	2,00		
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00		
Итого за Завтрак		590	13,7	12,8	76,9	478,2	64,63		
Вторник									
Завтрак									
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА		
54-18з	Салат из свежлы с черносливом	50	0,7	2,7	6,5	53,1	7,00		
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	13,00		
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	25,63		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00		
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00		
Итого за Завтрак		510	24	17,1	59,3	487,7	64,63		
Среда									
Завтрак									
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА		
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	37,63		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00		
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00		

Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Итого за Завтрак		520	21,7	25,9	39,2	477,1	64,63
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-1т	Кукурруза сахарная	60	29,7	10,7	21,6	301,3	11,00
54-4гг	Омлет с сыром	150	1,6	1,1	8,6	50,9	27,63
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	3,00
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Итого за Завтрак		540	33,6	11,3	59,2	473,2	64,63
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	13,00
54-14р	Котлета рыбная любительская (ми	90	11,5	3,7	5,5	101	27,63
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	5,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	17,00
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Итого за Завтрак		490	23,8	14,7	62,6	477,5	64,63
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,2	9,2	44	287,8	27,63
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Итого за Завтрак		570	16,6	14,2	74,1	491,4	64,63

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ЦЕНА
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	32,13
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	8,00
Пром.	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	4,50
Пром.	Хлеб безглютеновый	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Итого за Завтрак		575	15,1	8,7	82,9	470,3	64,63
						646,30	
						64,63	