Утверждаю:

Директор МОУ

Номженская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цветкова Н.А.

Примерное 10 дневное меню завтраков

для обучающихся 5 - 11 классов

на 2023-2024 учебный год.

МОУ «Номженская СОШ»

Номжа 2023 год

**Неделя первая. День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 182 | Каша пшенная с маслом сливочным | 40 | 40 | 200/10 | 2, 6 | 0,16 | 16,86 | 74,98 |
| 1 | Бутерброд с маслом |  |  | 40 | 2,94 | 0,32 | 21,04 | 98,7 |
| 342 | Компот из свежих яблок |  |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 5,7 | 0,64 | 65,78 | 288,68 |

**Неделя первая. День второй.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 210 | Омлет натуральный |  |  | 150 | 11,34 | 19,78 | 2,94 | 236 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 13,77 | 19,83 | 32,43 | 320,14 |

**Неделя первая. День третий.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 312 | Картофельное пюре |  |  | 150 | 3,298 | 2,98 | 1,92 | 156,19 |
| 294 | Котлета из мяса птицы |  |  | 63 | 9,04 | 11,85 | 12,81 | 194 |
| 1 | Хлеб ржаной |  |  | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 13,808 | 15,15 | 43,11 | 430,19 |

**Неделя первая. День четвёртый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 442 | Рожки отварные с маслом |  |  | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 526,43 |
| 209 | Яйцо отварное |  |  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 3 | Бутерброд с сыром |  |  | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154 |
| 1041 | Напиток апельсиновый |  |  | 200 | 0,4 | - | 35,4 | 142 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 24,82 | 26,42 | 137,43 | 885,43 |

**Неделя первая. День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 183 | Каша гречневая молочная |  |  | 200 | 8,06 | 9,76 | 32,63 | 242,96 |
| 1 | Бутерброд с маслом |  |  | 40 | 2,94 | 0,32 | 21,04 | 98,7 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 11,07 | 10,1 | 68,67 | 355,66 |

**Неделя вторая. День первый.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая |  |  | 150 | 5,53 | 5,97 | 24,91 | 175 |
| 268 | Биточек из говядины |  |  | 62 | 8,75 | 11,19 | 11,4 | 185 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
|  | Хлеб ржаной |  |  | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 15,75 | 17,48 | 64,69 | 440 |

**Неделя вторая. День второй.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| 143 | Котлета рыбная |  |  | 75 | 11,8 | 6,2 | 7,1 | 132 |
| 448 | Рис отварной с маслом |  |  | 150 | 5,49 | 9,15 | 62,4 | 340,2 |
| 1 | Хлеб ржаной |  |  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 21,82 | 21,27 | 112,6 | 665,45 |

**Неделя вторая. День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 442 | Макароны отварные |  |  | 150 | 17,55 | 18,71 | 115,87 | 702,07 |
| 15 | Сыр порционный |  |  | 20 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 23,46 | 23,46 | 145,36 | 840,21 |

**Неделя вторая. День четвертый.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 321 | Каша рисовая с маслом сливочным |  |  | 200/10 | 5,8 | 7,7 | 39,5 | 239 |
| 3 | Бутерброд с сыром |  |  | 50 | 6,16 | 7,79 | 14,83 | 154 |
| 342 | Компот из яблок |  |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 12,12 | 15,65 | 82,21 | 508 |

**Неделя вторая. День пятый.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | наименование блюда | брутто | нетто | масса порции | Б | Ж | У | энергетическая ценность |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре |  |  | 150 | 3,298 | 2,98 | 1,92 | 156,19 |
| 668 | Тефтели из говядины |  |  | 60 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 |
| 1 | Хлеб ржаной |  |  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,8 | 78,48 |
| 376 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 |
| **Итого:** |  |  |  |  | 12,078 | 10,68 | 37,94 | 356,21 |