

СОГЛАСОВАНО:

Утверждаю:

Директор МУП "Новосергиевка АКВА"

Л.А.Пузырникова

2023г

2023г

**Меню горячих завтраков на 2023-2024 учебный год
(Оренбургская область - 2 вариант, МУП "Новосергиевка-АКВА")**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: овз

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	порции
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак							
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	100	7,2	9,2	44	287,8	31,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	21,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,4	22,1	105,5	1,50
Итого за Завтрак		590	17,9	16	88,4	569,5	57,10
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675.6	
Процентное соотношение БЖУ			1	0,89	4,91		
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	28,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
Итого за Завтрак		580	27,9	18,6	75	578,1	57,10
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675.6	
Процентное соотношение БЖУ			1	0,67	2,69		
Неделя 1 Среда							
Завтрак							
54-1о	Омлет натуральный	75	14,4	20,4	3,7	255,6	30,60
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	8,00
Пром.	Яблоко	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		540	21,5	22,6	52,6	499,1	57,10

	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Четверг		
	Завтрак		
54-1г	Запеканка из творога	75	28,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50
Пром.	Джем из абрикосов	10	2,50
Пром.	Мандарин	100	21,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	530	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 1 Пятница		
	Завтрак		
54-10г	Картофель отварной в молоке	100	20,00
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	75	27,10
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	5,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	550	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Понедельник		
	Завтрак		
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	31,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50
Пром.	Мандарин	100	21,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	570	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Вторник		
	Завтрак		
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	7,00
54-1г	Макароны отварные	100	12,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	28,60
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	580	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Среда		
	Завтрак		
	сыр твёрдых сортов в нарезке	10	9,00
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	16,60
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	13,00
Пром.	Яблоко	100	17,00

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	585	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Четверг		
	Завтрак		
54-1о	Омлет натуральный	75	25,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50
Пром.	Банан	120	27,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	600	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
	Неделя 2 Пятница		
	Завтрак		
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	100	22,60
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00
Пром.	Мандарин	100	21,00
Пром.	Джем из абрикосов	10	4,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
	Итого за Завтрак	605	57,10
	Рекомендуемая величина		
	Процентное соотношение БЖУ		
/	итого за 10 дней		571
	в среднем, в день		57,10