

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю
 Директор МУП "Новосергиевка АКВА"
 Л.А.Пузырникова

Меню горячих завтраков на 2023-2024 учебный
 год

(Оренбургская область - 2 вариант, МУП
 "Новосергиевка-АКВА")

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: овз

№ рецептуры	Название блюда	Масса	цена
		г.	порции
Неделя 1 Понедельник			
Завтрак			
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	100	31,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,00
Пром.	Мандарин	100	21,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
Итого за Завтрак		590	57,10
Рекомендуемая величина			
Процентное соотношение БЖУ			
Неделя 1 Вторник			
Завтрак			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	6,00
54-11г	Картофельное пюре	100	18,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	28,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
Итого за Завтрак		580	57,10
Рекомендуемая величина			
Процентное соотношение БЖУ			
Неделя 1 Среда			
Завтрак			
54-1о	Омлет натуральный	75	30,60
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	8,00
Пром.	Яблоко	100	17,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,50
Итого за Завтрак		540	57,10
Рекомендуемая величина			
Процентное соотношение БЖУ			
Неделя 1 Четверг			
Завтрак			
54-1т	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 пшеничная	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