



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOY «M.Горьковская OOSH»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 64 от 23.08.2024 г.

Меню горячих завтраков

MAOY «M.Горьковская OOSH»

2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет (ОВЗ)

Характеристика питающихся: Без особенностей.

Сезон: осень-зима-весна.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Мини маффини	33	1,2	3,9	17,6	112,12
	Итого за Завтрак	703	15	13,4	101,7	588,62
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3м	Голубцы ленивые	180	8.4	7.7	6.4	128.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мандарин	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Козинак	40	3,3	9	10,75	137,5
	Итого на Завтрак	620	24,3	21.4	109,65	728,1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша «Дружба»	220	5	5.9	24	168.9
54-22хн	Кисель из апельсина	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный иодированный	50	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44,4
	Итого за Завтрак	770	18.6	18.6	73,7	536,5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-1о	Омлет натуральный	180	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	40	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
	Мини маффини	33	1,2	3,9	17,6	112,12
	Итого за Завтрак	613	41,2	34,7	73,4	774,12
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5

54-11	Картофельное пюре	200	3.1	5.3	19.8	139.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3рН	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
	Козинак	40	3,3	9	10,75	137,5
	Итого за Завтрак	750	21,8	33.1	60,55	626
	Неделя 2					
	Понедельник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3 соус	Соус красный основной	80	2.6	1.9	7.1	56.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.2	14.8	70.3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	730	41.6	12	64,4	533,2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по домашнему	200	18.1	16.9	15.5	286.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Козинак	40	3,3	9	10,75	137,5
	Итого за Завтрак	690	24,7	27	67,25	610,6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25хн	Кисель из апельсина	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Мини маффини	33	1,2	3,9	17,6	112,12
	Итого за завтрак	693	15,9	11,1	113,2	618,82
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	200	12.7	18	3.2	225.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
	Козинак	40	3,3	9	10,75	137,5
	Итого за Завтрак	640	29,9	40	65,75	742,1

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	200	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша, минтай)	100	11.4	7.9	4.4	134.3
54-11гн	Чай с сахаром	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	760	24.5	18,4	92,3	633,4