



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Ветльская СОШ"
 М.А.Андреева

Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Ветльская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
 Название меню: Завтрак 5-11 классы январь 2023 год
 Возрастная категория: от 11 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 10.01.2023 - 31.01.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя (23.01.2023)

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями					
54-7с-2020		250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0,2	0	38,3	154,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	610	19	13	100,3	594,4
	Итого за день	610	19	13	100,3	594,4

Вторник, 1 неделя (10.01.2023/24.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-16гн-2020	Чай с черникой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	590	12,1	22,4	87,1	598,5
	Итого за день	590	12,1	22,4	87,1	598,5

Среда, 1 неделя (11.01.2023/25.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	520	17,6	30	58,5	573,9
	Итого за день	520	17,6	30	58,5	573,9

Четверг, 1 неделя (12.01.2023/26.01.2023)

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0,2	0	38,3	154,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	610	20,6	13	94,7	578,2
	Итого за день	610	20,6	13	94,7	578,2

Пятница, 1 неделя (13.01.2023/27.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1г-2020	Макароньы отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-17гн-2020	Чай с брусникой и медом	200	0,3	0,1	8,3	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	540	14,3	23	89,3	621,5
	Итого за день	540	14,3	23	89,3	621,5

Понедельник, 2 неделя (16.01.2023/30.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
	Итого за Завтрак	540	14,3	24,9	113,3	733,7
	Итого за день	540	14,3	24,9	113,3	733,7

Вторник, 2 неделя (17.01.2023/31.01.2023)

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4
54-19с-2020	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-15гн-2020	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,3	35,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Повидло абрикосовое	70	0,3	0	44,7	180
	Итого за Завтрак	625	17,8	17,4	100,9	631,5
	Итого за день	625	17,8	17,4	100,9	631,5

Среда, 2 неделя (18.01.2023)

Завтрак

54-21г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	570	26,5	3,7	121,6	625,3
	Итого за день	570	26,5	3,7	121,6	625,3

Четверг, 2 неделя (19.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	540	14,4	26,4	106,5	720,8
	Итого за день	540	14,4	26,4	106,5	720,8

Пятница, 2 неделя (20.01.2023)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Повидло абрикосовое	55	0,2	0	35,1	141,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	595	11,5	22,2	81,8	574,2
	Итого за день	595	11,5	22,2	81,8	574,2