

Меню завтраков для учащихся 5-11 классов. Для БОУ _____

2 вариант

на период 31.03.25 - 26.04.25

Тип меню: П/Ф М

	9812	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Понедельник 31.03.25							
	Завтрак							
1	Сосиски отварные(вес) с маслом		715/1998.	105(100/5)	12.040	23.625	8.065	253.050
2	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный		ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Пряник в индивидуальной.упаковке		ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Итого за день:	100.00 р.		550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Вторник 01.04.25							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998.	250(200/50)	17.893	21.692	54.004	482.381
2	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке		ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	25.723	28.337	120.994	865.129
	Итого за день:	100.00 р.		550	25.723	28.337	120.994	865.129
	Среда 02.04.25							
	Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)		ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
2	Соус клубничный*		1090/98.	25	0.048	0.000	10.436	42.560
3	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с черникой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Йогуртный продукт фасованный		ТПП	95(1/95)	2.300	2.500	16.600	100.000
6	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке		ТПП	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	34.386	21.69	102.712	746.012
	Итого за день:	100.00 р.		550	34.386	21.69	102.712	746.012
	Четверг 03.04.25							
	Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом		ТПП/1045/3/1998	120(90/30)	13.449	11.698	12.659	212.132
2	Гречка отварная с маслом		931/3/1998.	180(177/3)	10.328	4.874	46.732	271.694
3	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с брусничкой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	27.777	17.022	94.29	638.244
	Итого за день:	100.00 р.		550	27.777	17.022	94.29	638.244
	Пятница 04.04.25							
	Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*		ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Рис отварной с маслом		934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
3	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	22.208	15.651	92.481	594.372
	Итого за день:	100.00 р.		550	22.208	15.651	92.481	594.372
	Суббота 05.04.25							
	Завтрак							
1	Гуляш из говядины		827/3/98.	90(40/50)	11.977	14.078	6.519	194.761
2	Картофель отварной, с маслом		423/3/1998.	180(177/3)	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный		ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке		ТПП	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай с черникой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	21.449	26.256	94.883	683.116
	Итого за день:	100.00 р.		550	21.449	26.256	94.883	683.116
	Понедельник 07.04.25							
	Завтрак							
1	Сосиски отварные(вес) с маслом		715/1998.	105(100/5)	12.040	23.625	8.065	253.050
2	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный		ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Пряник в индивидуальной.упаковке		ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Итого за день:	100.00 р.		550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Вторник 08.04.25							
	Завтрак							

завтр 5-11

1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	180(177/3)	10.328	4.874	46.732	271.694
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2пн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	28.052	17.713	92.021	634.048
	Итого за день:	100.00 р.	550	28.052	17.713	92.021	634.048
	Среда 09.04.25						
	Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	250(205/45)	16.782	20.658	55.294	473.805
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с черникой с сахаром	54-13пн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	24.612	27.303	125.278	868.523
	Итого за день:	100.00 р.	550	24.612	27.303	125.278	868.523
	Четверг 10.04.25						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	140(90/50)	13.445	10.202	13.618	202.264
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180(177/3)	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3пн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	580	21.95	13.1	86.773	541.329
	Итого за день:	100.00 р.	580	21.95	13.1	86.773	541.329
	Пятница 11.04.25						
	Завтрак						
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2пн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	24.368	15.796	87.755	585.592
	Итого за день:	100.00 р.	550	24.368	15.796	87.755	585.592
	Суббота 12.04.25						
	Завтрак						
1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе (филе курицы)*	303/2011	135(45/45/45)	13.305	17.067	7.104	234.667
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с черникой с сахаром	54-13пн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	20.649	20.194	81.74	587.203
	Итого за день:	100.00 р.	550	20.649	20.194	81.74	587.203
	Понедельник 14.04.25						
	Завтрак						
1	Сосиски отварные(вес) с маслом	715/1998.	105(100/5)	12.040	23.625	8.065	253.050
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3пн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Пряник в индивидуальной.упаковке	ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Итого за день:	100.00 р.	550	23.488	28.382	99.842	705.686
	Вторник 15.04.25						
	Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	250(200/50)	17.893	21.692	54.004	482.381
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с сахаром	54-2пн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	25.723	28.337	120.994	865.129
	Итого за день:	100.00 р.	550	25.723	28.337	120.994	865.129
	Среда 16.04.25						
	Завтрак						
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
2	Соус клубничный*	1090/98.	25	0.048	0.000	10.436	42.560
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с черникой с сахаром	54-13пн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	95(1/95)	2.300	2.500	16.600	100.000
6	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке	ТПП	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	34.386	21.69	102.712	746.012
	Итого за день:	100.00 р.	550	34.386	21.69	102.712	746.012
	Четверг 17.04.25						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120(90/30)	13.449	11.698	12.659	212.132
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	180(177/3)	10.328	4.874	46.732	271.694
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с брусникой с сахаром	54-13пн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	27.777	17.022	94.29	638.244
	Итого за день:	100.00 р.	550	27.777	17.022	94.29	638.244

Завтрак 5

	Пятница 18.04.25							
	Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906	
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	22.208	15.651	92.481	594.372	
	Итого за день:	100.00 р.	550	22.208	15.651	92.481	594.372	
	Суббота 19.04.25							
	Завтрак							
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	90(40/50)	11.977	14.078	6.519	194.761	
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180(177/3)	3.682	2.358	36.070	171.637	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700	
4	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке	ТПП	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600	
5	Чай с черникой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	21.449	26.256	94.883	683.116	
	Итого за день:	100.00 р.	550	21.449	26.256	94.883	683.116	
	Понедельник 21.04.25							
	Завтрак							
1	Сосиски отварные(вес) с маслом	715/1998.	105(100/5)	12.040	23.625	8.065	253.050	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100	
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828	
5	Пряник в индивидуальной упаковке	ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	23.488	28.382	99.842	705.686	
	Итого за день:	100.00 р.	550	23.488	28.382	99.842	705.686	
	Вторник 22.04.25							
	Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906	
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	180(177/3)	10.328	4.874	46.732	271.694	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	28.052	17.713	92.021	634.048	
	Итого за день:	100.00 р.	550	28.052	17.713	92.021	634.048	
	Среда 23.04.25							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	250(205/45)	16.782	20.658	55.294	473.805	
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300	
3	Чай с черникой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418	
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	24.612	27.303	125.278	868.523	
	Итого за день:	100.00 р.	550	24.612	27.303	125.278	868.523	
	Четверг 24.04.25							
	Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	140(90/50)	13.445	10.202	13.618	202.264	
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180(177/3)	3.682	2.358	36.070	171.637	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	580	21.95	13.1	86.773	541.329	
	Итого за день:	100.00 р.	580	21.95	13.1	86.773	541.329	
	Пятница 25.04.25							
	Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	24.368	15.796	87.755	585.592	
	Итого за день:	100.00 р.	550	24.368	15.796	87.755	585.592	
	Суббота 26.04.25							
	Завтрак							
1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе (филе курицы)*	303/2011	135(45/45/45)	13.305	17.067	7.104	234.667	
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100	
4	Чай с черникой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550	20.649	20.194	81.74	587.203	
	Итого за день:	100.00 р.	550	20.649	20.194	81.74	587.203	
	ИТОГО ЗА Завтрак:	2400.00 р.	13260	596.3	519.652	2357.222	16309.88	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	2400.00 р.	13260	596.3	519.652	2357.222	16309.88	
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	100.00 р.	552.5	24.85	21.65	98.22	679.38	
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0.871	3.953		

Примечание:

Директор

Зав. произв.

Калькулятор