



Утверждаю  
Руководитель  
учреждения

*Матвеева* - М.О. Матвеева

Двухнедельное цикличное меню завтраков  
для обучающихся МОУ Андреевская СОШ

на 2023-2024 гг

Дни недели	№рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник	469	Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	12.06	12.32	46.08	333.86
	642	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.67
		Яблоко	100	0.35	-	9.94	40.48
		<b>Итого:</b>		<b>19.31</b>	<b>16.69</b>	<b>115</b>	<b>664.73</b>
Вторник	297	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	27.39	19.53	43.09	459.82
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.02	7.54	20.02	151.8
		Яблоко	100	0.35	-	9.94	40.48
		<b>Итого:</b>		<b>29.96</b>	<b>27.07</b>	<b>88.09</b>	<b>709.29</b>
Среда	149	Каша пшеничная молочная	200/5	8.76	8.15	44.2	274.43
	3	Бутерброд с сыром	20/30	9.35	6.15	9.07	164.52
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.67
		Банан	100	1.05	-	-	63.7
	<b>Итого:</b>		<b>22.49</b>	<b>14.77</b>	<b>101.51</b>	<b>702.51</b>	
Четверг	401	Овощи по сезону	60	0.48	-	1.8	9
	469	Гуляш мясной	125	15.84	14.84	5.35	217.01
		Вермишель отварная	180	6.44	5.12	46.08	244.82
		Сок	200	-	-	22	90
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.67
		Кондитерское изделие в производственной упаковке	38	19	17.1	22.8	205.2
		<b>Итого:</b>		<b>44.89</b>	<b>37.53</b>	<b>131.23</b>	<b>908.7</b>
Пятница	161	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5.61	5.63	22.44	157.73
	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1.98	7.53	20.08	151.8
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.67
		Мандарин	100	0.59	-	6.36	28.12
		<b>Итого:</b>		<b>11.51</b>	<b>13.63</b>	<b>97.12</b>	<b>537.51</b>
Понедельник	Таб.№ 4, стр.149	Каша манная молочная	200/5	7.83	7.08	42.2	253.33
	3	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1.98	7.53	20.08	151.8
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.67
		Банан	100	1.05	-	15.68	63.7
		<b>Итого:</b>		<b>14.19</b>	<b>15.08</b>	<b>126.2</b>	<b>668.69</b>

Вторник	277	Макаронник	200	10.8	7.4	53.8	334
	393	Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.
	3	Бутерброд с сыром	20/30	9.35	6.15	9.07	164.
		<b>Яблоко</b>	100	<b>0.35</b>	-	<b>9.94</b>	<b>40.4</b>
		<b>Итого:</b>		<b>24.27</b>	<b>17.45</b>	<b>98.59</b>	<b>686.</b>
Среда	Таб.№ 4, стр.149	Каша рисовая молочная	200	5.92	7.04	43.97	252
	3	Бутерброд с сыром	20/30	9.35	6.15	9.07	164.
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.1
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.
		<b>Итого:</b>		<b>18.6</b>	<b>13.66</b>	<b>101.28</b>	<b>616.</b>
Четверг	294	Сырники с молоком сгущенным	150/20	<b>27.1</b>	<b>17.9</b>	<b>41.35</b>	<b>441</b>
	3	Бутерброд с сыром	20/30	9.35	6.15	9.07	164.
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.1
		Груша	100	0.36	-	9.63	37.8
		<b>Итого:</b>		<b>37.01</b>	<b>24.05</b>	<b>75.09</b>	<b>700.</b>
Пятница	Таб.№ 4, стр.149	Каша «Дружба» молочная	200/5	9.44	9.8	47.49	304.
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.1
		Хлеб пшеничный	50	3.13	0.47	33.2	142.
	3	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1.98	7.53	20.08	151.8
		Яблоко	100	0.35	-	9.94	40.48
	<b>Итого:</b>		<b>15.1</b>	<b>17.8</b>	<b>125.75</b>	<b>696.6</b>	
Итого за 10 дней				237.33	197.7 3	1059.86	6891.7
Среднее за 1 день				23.73	19.77	105.99	689.1

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий  
Для общеобразовательных учреждений.

Циклическое меню составил:

Шеф-повар Балмасова Н.В.  
Зам. директора по АХЧ Жарова С.М.