

Примерное датированное меню на 20.11.2023-01.12.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
20.11.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Макароны отварные с сыром	150	3,5	13,02	28,6	154,3	54-3г-2020
	Кукуруза сладкая	60	2,3	0,1	4,1	20,9	54-12з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Кекс школьный	60	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		713	16,28	18,3	78,08	498,7	
21.11.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	3,9	12,8	92,4	54-4г-2020
	Курица тушенная с морковью	100	7,2	6,3	4,4	131,3	54-25н-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	8,3	13,5	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		742	16,98	16,18	69,28	474,4	
22.11.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	3,2	9,7	89,3	54-7г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	80	5,2	8,2	12,6	135,6	54-7р-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Рогалик с повидлом	70	2,9	2,5	7,8	42,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		692	16,38	16,28	74,48	471,5	

23.11.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	5,9	8,9	15,7	189,4	54-9м-2020
	Сыр российский в нарезке	15	1,5	2,4	1,2	27,9	54-1з-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	1,6	20,9	54-20з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	2,3	11,2	56,9	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		672	16,18	16,08	67,38	471,5	
24.11.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Макароньы отварные	150	4,2	4,5	7,5	89,5	54-1г-2020
	Котлеты из говядины	75	6,6	8,2	10,2	132,5	54-5м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	6,2	45,6	54-7з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		727	16,98	16,28	68,08	470,8	
27.11.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,8	4,8	9,2	92,4	54-12г-2020
	Котлеты из курицы	75	4,8	6,6	15,6	156,3	54-5м-2020
	Сыр столовый в нарезке	15	2,1	2,4	0	27,9	54-1з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		683	15,78	16,18	68,98	479,8	
28.11.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	92,4	54-4г-2020
	Филе куриное отварное с маслом	60	6,7	5,3	12,9	123,8	54-21м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	6,2	45,6	54-7з-2020
	Кофейный напиток	200	0,1	3,2	1,2	33,8	389
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		663	16,08	16,28	67,08	472	

29.11.2023, Среда							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6	10,3	68,9	54-11г-2020
	Котлеты рыбные	100	6,2	5,2	8,3	123,4	54-3р-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	2,2	4,4	5,8	75	54-11з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		693	16,68	17,98	68,78	471,6	

30.11.2023 Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	3,1	13,2	89,2	54-12г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	6,2	8,2	10,2	102,3	54-1м-2020
	Венегрет с растительным маслом	60	1	3,6	5,4	59,2	54-16з-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,2	91,2	342
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Фрукты	103	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		656	16,44	17,44	76,68	518,3	

01.12.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,3	2,3	6,2	92,4	54-12г-2020
	Биточки из птицы	75	5,2	8,6	5,4	102,3	54-5м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	4,2	45,6	54-7з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	26	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Вафли "Яшкино"	40	1,2	2,5	9,6	52,6	ПР
	Фрукты	120	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		688	15,88	16,98	69,58	496,1	