

**Датированное меню  
02.09.2022-16.09.2022  
МКОУ СОШ № 5 г.Майского  
отделения «Начальная школа»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>02.09.2022, пятница</b>							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Сосиска отварная	90	5,55	15,55	0,25	164,0	243
	Сыр в нарезке	15	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
	Зеленый горошек	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Ватрушка	120	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
<b>Итого:</b>		<b>657</b>	<b>31,1</b>	<b>39,74</b>	<b>111,29</b>	<b>907,35</b>	
<b>05.09.2022, понедельник</b>							
Горячий завтрак	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>742</b>	<b>33,38</b>	<b>14,58</b>	<b>93,18</b>	<b>641,9</b>	
<b>06.09.2022, вторник</b>							
Горячий завтрак	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	100	10,5	6,1	2,3	103,7	54-7р-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Огурец в нарезке	50	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
<b>Итого</b>		<b>602</b>	<b>23,35</b>	<b>21,4</b>	<b>96,74</b>	<b>733,5</b>	
<b>07.09.2022, среда</b>							

Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,0	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>804</b>	<b>26,84</b>	<b>31,24</b>	<b>112,56</b>	<b>845,9</b>	
<b>08.09.2022, четверг</b>							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Биточки из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020
	Помидор в нарезке	50	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>842</b>	<b>27,93</b>	<b>21,91</b>	<b>99,1</b>	<b>716,91</b>	
<b>09.09.2022, пятница</b>							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Сосиска отварная	90	5,55	15,55	0,25	164,0	243
	Сыр в нарезке	15	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
	Зеленый горошек	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Ватрушка	120	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
<b>Итого</b>		<b>657</b>	<b>31,1</b>	<b>39,74</b>	<b>111,29</b>	<b>907,35</b>	
<b>12.09.2022, понедельник</b>							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Курица в сметанном соусе с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25н-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Помидор в нарезке	50	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>792</b>	<b>26,98</b>	<b>13,26</b>	<b>100,15</b>	<b>639,56</b>	
<b>13.09.2022, вторник</b>							
Горячий	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020

завтрак	Котлеты рыбные	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Салат из свеклы с черносливом	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
<b>Итого</b>		<b>652</b>	<b>29,3</b>	<b>22,35</b>	<b>126,59</b>	<b>886,95</b>	
<b>14.09.2022, среда</b>							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1Г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	54-1М-2020
	Огурец в нарезке	50	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>792</b>	<b>25,84</b>	<b>23,74</b>	<b>102,56</b>	<b>734,5</b>	
<b>15.09.2022, четверг</b>							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5М-2020
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
<b>Итого</b>		<b>767</b>	<b>26,78</b>	<b>14,16</b>	<b>92,05</b>	<b>613,96</b>	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.