Утверждено приказом
МКОУ СОШ № 5 г.Майского
№ 389- ОД от 01.12.2022 г.

Датированное меню
на 01.02. 2023 г. – 10.02.2023 г.
МКОУ СОШ № 5 г.Майского
отделения «Начальная школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
01.02.2023, Среда							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6,0	9,7	154,3	54-11г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	4,1	20,9	54-3р-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
	Огурец маринованный	20	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		**642**	**15,98**	**16,08**	**67,12**	**470,8**	
02.02.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,6	3,0	13,2	102,3	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	8,5	13,5	4,1	188,9	54-2м-2020
	Кукуруза сахарная	60	0,8	0,1	4,1	20,9	54-12з-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		**752**	**18,28**	**18,98**	**67,38**	**502,0**	
03.02.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-4г-2020
	Биточки из курицы	75	7,8	5,3	5,4	101,5	54-5м-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	2,1	5,8	75	54-11з-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
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		**667**	**16,98**	**16,58**	**68,38**	**473,2**	

06.02.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-4г-2020
	Котлета куриная	75	6,3	3,3	6,4	111,5	54-5м-2020
	Соус красный	50	1,65	0,5	4,45	36,5	54-3соус-2020
	Сыр в нарезке	15	3,8	5,4	0	27,9	54-1з-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	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		**682**	**18,13**	**18,38**	**67,83**	**471,5**	
07.02.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	120	8,2	9,0	22,4	239,3	54-6т-2020
	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13,0	52,9	54-22хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Шоколадный батончик с вафлями	40	2,4	4,9	9,4	30,7	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		**552**	**15,68**	**16,28**	**82,48**	**499,3**	
08.02.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	4,2	1,4	11,8	73,5	54-7г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	80	6,5	6,1	4,3	103,7	54-7р-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,3	8,1	7,8	108,7	54-8з-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
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		**672**	**17,18**	**17,98**	**68,28**	**490,2**	
09.02.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,5	10,3	17,1	270,0	54-9м-2020
	Зеленый горошек	40	1,2	0,7	2,4	14,8	54-20з-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
	Шоколадные вафли	38	1,2	3,2	8,4	31,2	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		**645**	**16,28**	**16,58**	**73,88**	**505,9**	

10.02.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,8	4,38	14,2	93,4	171
	Биточки из говядины	75	5,1	8,3	12,2	126,3	54-6м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Соус красный	50	1,65	0,5	4,45	36,5	54-3соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0,07	0,63	3,46	389
	Хлеб пшеничный	25	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		**717**	**15,63**	**19,23**	**75,26**	**496,86**	

Шеф-повар Красюк Н.Н.