

Датированное меню на 02.05.2023-19.05.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
02.05.2023, Вторник							
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	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Батончик «Зебра»	40	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		642	16,28	18,3	78,08	498,7	
03.05.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	6	9,7	154,3	54-7г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	4,1	20,9	54-3р-2020
	Салат из свежих помидоров с огурцом	60	2	1,2	15,6	57,5	54-7з-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
	Мармелад	60	2,35	2,3	7,8	54,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		792	19,63	18,98	83,18	476,9	
04.05.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,2	12,4	13,2	102,3	54-9м-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-20з-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	15	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		672	15,68	15,58	72,62	424,2	

05.05.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-12г-2020
	Биточки из курицы	75	5,2	3,3	5,4	91,5	54-5м-2020
	Соус сметанный	50	0,8	0,1	4,1	20,9	54-2соус-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,2	91,2	342
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Вафли "Яшкино"	40	2,3	1,2	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		757	16,64	13,94	79,12	563,7	
10.05.2023, Среда							
Горячий завтрак	Макаронные изделия 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	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Батончик «Зебра»	40	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
	Итого		642	16,28	18,3	78,08	498,7
11.05.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	5,4	5,3	8,3	102,3	54-1м-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
	Конфета "Боярушка"	40	2,1	1,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
	Итого:		732	16,18	16,08	76,02	475,9
12.05.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-12г-2020
	Биточки из курицы	75	5,2	3,3	5,4	91,5	54-5м-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-2соус-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-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
	Рогалик с повидлом	70	1,2	2,3	7,8	142,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		837	17,33	16,23	78,43	536,9	

15.05.2023, 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	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Батончик «Зебра»	40	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		642	16,28	18,3	78,08	498,7	
16.05.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-12г-2020
	Биточки из курицы	75	5,2	3,3	5,4	91,5	54-5м-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-2соус-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-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
	Рогалик с повидлом	70	1,2	2,3	7,8	142,3	ПР
Итого		637	16,73	15,63	63,73	490,3	
17.05.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	6	9,7	154,3	54-7г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	4,1	20,9	54-3р-2020
	Салат из свежих помидоров с огурцом	60	2	1,2	15,6	57,5	54-7з-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
	Мармелад	60	2,35	2,3	7,8	54,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		792	19,63	18,98	83,18	476,9	

18.05.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,2	12,4	13,2	102,3	54-9м-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-20з-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	15	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		672	15,68	15,58	72,62	424,2	
19.05.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-12г-2020
	Биточки из курицы	75	5,2	3,3	5,4	91,5	54-5м-2020
	Соус сметанный	50	0,8	0,1	4,1	20,9	54-2соус-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,2	91,2	342
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Вафли "Яшкино"	40	2,3	1,2	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		757	16,64	13,94	79,12	563,7	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.