

## Датированное меню на 02.10.2023-13.10.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>02.10.2023, Понедельник</b>							
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
	Кекс школьный	60	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого:</b>		<b>662</b>	<b>16,28</b>	<b>18,3</b>	<b>78,08</b>	<b>498,7</b>	
<b>03.10.2023, Вторник</b>							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,3	5,8	6,2	92,4	54-12г-2020
	Котлеты из птицы	75	5,2	8,6	5,4	150,3	54-5м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	4,2	45,6	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
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>727</b>	<b>14,98</b>	<b>17,98</b>	<b>61,78</b>	<b>478,2</b>	
<b>04.10.2023, Среда</b>							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6	10,3	154,3	54-11г-2020
	Рыба, тушенная с овощами	70	4,2	6,1	2,3	88,4	54-7р-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-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
<b>Итого</b>		<b>662</b>	<b>13,08</b>	<b>14,58</b>	<b>58,98</b>	<b>452,4</b>	

05.10.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,8	4,38	14,2	93,4	171
	Бефстроганов из отварной говядины	100	6,2	8,2	10,2	102,3	54-1м-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	4,7	4,4	5,8	75	54-11з-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
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>742</b>	<b>18,74</b>	<b>19,52</b>	<b>78,08</b>	<b>538,3</b>	
06.10.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	5,3	13,2	102,3	54-12г-2020
	Тефтели из говядины с рисом в молочном соусе	60	8,2	7,3	8	118,5	54-8м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-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
<b>Итого</b>		<b>652</b>	<b>17,68</b>	<b>18,58</b>	<b>71,48</b>	<b>484,8</b>	
09.10.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	6	10,85	28,3	294	173
	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
	Рогалик с повидлом	70	5,2	3,8	7,8	142,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого:</b>		<b>682</b>	<b>16,28</b>	<b>17,03</b>	<b>80,28</b>	<b>639,5</b>	
10.10.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	4,2	4,5	6,5	87,4	54-1г-2020
	Филе куриное отварное с маслом	60	6,7	3,2	9,1	123,8	54-21м-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	8,1	5,8	75	54-11з-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
<b>Итого</b>		<b>702</b>	<b>16,98</b>	<b>18,18</b>	<b>67,38</b>	<b>476,1</b>	

11.10.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	4,3	6	9,7	154,3	54-7г-2020
	Котлеты рыбные	100	7,2	5,2	5,3	178,4	54-3р-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-3соус-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
	Помидоры свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-3з-2020
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338	
<b>Итого</b>		<b>742</b>	<b>18,93</b>	<b>15,03</b>	<b>65,83</b>	<b>557,8</b>	
12.10.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,3	5,8	6,2	92,4	54-12г-2020
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	75	5,4	8,9	8,3	185,2	54-6м-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,3	8,1	7,8	108,7	54-8з-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
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>667</b>	<b>15,04</b>	<b>25,34</b>	<b>70,18</b>	<b>653,9</b>	
13.10.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	92,4	54-4г-2020
	Биточки из курицы	75	7,8	5,6	5,4	102,5	54-5м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-2соус-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	
<b>Итого</b>		<b>767</b>	<b>18,93</b>	<b>17,13</b>	<b>69,23</b>	<b>474,3</b>	