

Датированное меню на 03.04.2023-14.04.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
03.04.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,9	26,5	187,7	54-2г-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
	Мармелад	40	3,2	2,8	1,2	60,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		597	16,78	17,48	71,88	479,1	
04.04.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,1	6,8	6,5	92,4	171
	Курица в сметанном соусе с морковью	100	7,2	6,3	4,4	98,3	54-25н-2020
	Салат из свежей капусты 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
	Кекс	60	2,35	2,3	7,8	54,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		812	19,03	18,98	80,28	492,4	
05.04.2023, 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
	Помидоры в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-3з-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
	Шоколад «Аленка»	15	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		687	16,58	16,18	69,12	476,2	

06.04.2023, 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
	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
	Батончик «Зебра»	40	2,3	1,2	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		747	16,94	16,34	76,12	487,5	
07.04.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	2,4	5,6	92,4	54-4г-2020
	Котлеты из говядины	75	5,6	5,3	5,4	93,5	54-5м-2020
	Салат из свеклы	50	0,7	2,1	5,8	42,3	54-13з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	4,1	5,9	20,2	102,3	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
	Вафли «Яшкино»	40	0,9	0,6	5,4	23,6	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		707	19,48	18,68	80,08	530,5	
10.04.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,2	13,02	28,6	154,3	54-3г-2020
	Кукуруза сладкая	60	0,8	0,1	4,1	30,9	54-12з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	36,4	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
	Шоколад «Аленка»	15	3,2	2,8	1,2	74,5	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
	Итого:		617	16,28	18,3	78,08	472,5
11.04.2023, 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 красный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-3соус-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	
12.04.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	5,2	9,7	154,3	54-7г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	4,1	20,9	54-3р-2020
	Салат из свеклы	50	0,7	2,1	5,8	75	54-13з-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
	Вафли «Боярушка»	38	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		710	16,68	17,38	72,92	545,8	
13.04.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша гречневая 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
	Помидоры в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-3з-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	2,1	1,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		782	16,44	16,34	79,92	559	
14.04.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,8	1,8	2,4	89,3	54-12г-2020
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	75	5,4	8,9	8,3	95,4	54-6м-2020
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,1	1,2	4,2	45,6	54-7з-2020
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,2	2,1	5,6	55,7	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
	Мармелад	30	0,9	0,6	8,94	45,6	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		707	18,28	16,98	67,12	508	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.