

Датированное меню на 04.09.2023-15.09.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
04.09.2023, 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
	Кекс школьный	60	5,4	2,8	1,2	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		662	16,28	18,3	78,08	498,7	
05.09.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Плов из птицы	200	8,9	10,2	10,8	239,2	54-12м-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
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		702	16,28	13,78	72,38	486,6	
06.09.2023, Среда							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6	10,3	154,3	54-11г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	8,9	89,3	54-3р-2020
	Салат из свеклы	50	0,7	2,1	5,8	42,3	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
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		672	15,78	17,58	69,38	490,2	

07.09.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	6,8	8,3	92,4	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	8,5	7,2	11,2	188,9	54-2м-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-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
Итого		742	17,44	16,64	69,38	554,3	
08.09.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	5,3	13,2	102,3	54-12г-2020
	Котлеты из птицы	75	5,2	8,6	5,4	150,3	54-5м-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-3соус-2020
	Помидоры в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-3з-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		717	15,83	17,73	69,23	476,6	
11.09.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Макароны отварные с овощами	150	6,2	6,9	26,5	102,3	54-2г-2020
	Сыр столовый 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
	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:		677	16,28	16,98	78,48	475,7	
12.09.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	92,4	54-4г-2020
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	75	5,4	8,9	8,3	185,2	54-6м-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-2соус-2020
	Помидоры в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-3з-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
Итого		767	16,03	16,93	68,03	501,6	

13.09.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	4,3	6	9,7	154,3	54-7г-2020
	Рыба, запеченая в сметанном соусе	80	6,8	8,2	12,6	123,6	54-7р-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 свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-2020
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		672	16,88	16,68	68,68	487,6	
14.09.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	4,2	4,5	6,5	87,4	54-1г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	6,2	8,2	10,2	102,3	54-1м-2020
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,1	1,2	4,2	45,6	54-7з-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
Итого		702	16,54	16,44	68,78	502,9	
15.09.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	5,8	6,2	92,4	54-12г-2020
	Биточки из говядины	75	5,6	7,2	9,2	132,5	54-5м-2020
	Салат из свежих помидоров с огурцом	60	2	1,2	15,6	57,5	54-7з-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
Итого		727	15,98	16,58	75,18	485,6	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.