

**Примерное датированное меню на 08.11.2023-17.11.2023 МКОУ СОШ № 5 г. Майского отделения "Начальная школа"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>08.11.2023, Среда</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	26	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	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>16,28</b>	<b>18,3</b>	<b>78,08</b>	<b>498,7</b>	
<b>09.11.2023, Четверг</b>							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	92,4	54-4г-2020
	Филе куриное отварное с маслом	60	6,7	5,3	12,9	123,8	54-21м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	6,2	45,6	54-7з-2020
	Кофейный напиток	200	0,1	3,2	1,2	33,8	389
	Хлеб пшеничный	26	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>663</b>	<b>16,08</b>	<b>16,28</b>	<b>67,08</b>	<b>472</b>	
<b>10.11.2023, Пятница</b>							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6	10,3	68,9	54-11г-2020
	Котлеты рыбные	100	6,2	5,2	8,3	123,4	54-3р-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	2,2	4,4	5,8	75	54-11з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	26	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>693</b>	<b>16,68</b>	<b>17,98</b>	<b>68,78</b>	<b>471,6</b>	

13.11.2023, Понедельник							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,8	4,8	9,2	92,4	54-12Г-2020
	Котлеты из курицы	75	4,8	6,6	15,6	156,3	54-5М-2020
	Сыр столовый в нарезке	15	2,1	2,4	0	27,9	54-1з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	26	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>683</b>	<b>15,78</b>	<b>16,18</b>	<b>68,98</b>	<b>479,8</b>	
14.11.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	3,9	12,8	92,4	54-4Г-2020
	Курица тушеная с морковью	100	7,2	6,3	4,4	131,3	54-25Н-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-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>742</b>	<b>16,98</b>	<b>16,18</b>	<b>69,28</b>	<b>474,4</b>	
15.11.2023, Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	3,2	9,7	89,3	54-7Г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	80	5,2	8,2	12,6	135,6	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
	Рогалик с повидлом	70	2,9	2,5	7,8	42,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого:</b>		<b>692</b>	<b>16,38</b>	<b>16,28</b>	<b>74,48</b>	<b>471,5</b>	
16.11.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	5,9	8,9	15,7	189,4	54-9М-2020
	Сыр российский в нарезке	15	1,5	2,4	1,2	27,9	54-1з-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	1,6	20,9	54-20з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	2,3	11,2	56,9	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
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>672</b>	<b>16,18</b>	<b>16,08</b>	<b>67,38</b>	<b>471,5</b>	

17.11.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	4,2	4,5	7,5	89,5	54-1Г-2020
	Котлеты из говядины	75	6,6	8,2	10,2	132,5	54-5М-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,2	6,2	45,6	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
<b>Итого</b>		<b>727</b>	<b>16,98</b>	<b>16,28</b>	<b>68,08</b>	<b>470,8</b>	