

**Примерное десятидневное меню для организации горячих завтраков учащихся 7-11 лет
МКОУ СОШ № 5 г.Майского отделения «Начальная школа»
10.01.2024-19.01.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
10 января, Среда							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	5,2	4,8	10,3	154,3	54-11г-2020
	Рыба, тушенная с овощами	70	4,2	5,3	5,6	88,4	54-7р-2020
	Огурец соленый в нарезке	20	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	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
Итого		633	15,88	16,08	67,98	493,4	
11 января, Четверг							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,8	8,2	82,4	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,1	9,3	17,3	192,2	54-1м-2020
	Огурец свежий в нарезке	50	0,6	0,1	2	5,4	54-2з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	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 "Яшкино"	30	1,5	1,4	10,3	56,4	ПР
Итого		572	16,48	16,38	67,28	493	
12 января, Пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,5	2,9	12,8	92,4	54-4г-2020
	Котлеты из говядины	75	7,9	7,9	5,4	123,1	54-5м-2020
	Винегрет овощной	50	1	3,6	5,4	59,2	54-16з-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		667	16,44	16,94	71,48	542,3	

15 января, Понедельник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	75,2	54-4г-2020
	Котлеты из птицы	75	5,8	8,2	15,6	189,9	54-5м-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	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
Итого:		668	15,83	16,13	73,33	483,7	
16 января, Вторник							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,1	4,2	9,7	89,2	54-7г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,2	5,2	6,3	178,4	54-3р-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	2,2	4,4	5,8	32,1	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
Итого		722	16,88	16,18	67,78	489,6	
17 января, Среда							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	2,8	3,8	8,2	82,4	54-12г-2020
	Филе куриное отварное с маслом	55	5,7	3,2	12,3	123,8	54-21м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Кофейный напиток	200	1,8	3,2	3,2	33,8	389
	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		647	16,28	16,18	67,48	477,2	

18 января, Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,9	12,9	25,4	223,5	54-9м-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	1,6	20,9	54-20з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	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	1,9	12,3	72,4	ПР
Итого		527	17,08	16,68	68,78	473,4	
19 января, Пятница							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	3,2	3,2	4,5	65,2	54-1г-2020
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	75	6,9	8,9	8,3	112,9	54-6м-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,3	1,8	7,8	45,6	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
Итого		667	16,44	16,44	68,48	491,3	