

**Датированное меню
на 13.03. 2023 г. – 17.03.2023 г.
МКОУ СОШ № 5 г. Майского
отделения «Начальная школа»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
13.03.2023, 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	0,0	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
	Батончик «Зебра»	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	
14.03.2023, Вторник							
Горячий завтрак	Плов из курицы	200	8,9	10,2	10,8	178,3	54-12м-2020
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	2,0	1,2	15,6	112,4	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
	Рогалик с повидлом	70	2,35	2,3	7,8	142,3	ПР
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		772	18,63	16,08	80,18	622,9	
15.03.2023, Среда							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	6,0	9,7	154,3	54-11г-2020
	Тефтели рыбные	80	6,8	7,1	4,1	20,9	54-3р-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 маринованный	20	0,9	0,6	8,94	91,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		642	15,98	16,08	67,12	470,8	

16.03.2023, Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,6	3,0	13,2	102,3	54-12Г-2020
	Гуляш из говядины	100	8,5	13,5	4,1	188,9	54-2М-2020
	Кукуруза сахарная	60	0,8	0,1	4,1	20,9	54-12з-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		752	18,28	18,98	67,38	502,0	
17.03.2023, Пятница							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-4Г-2020
	Биточки из курицы	75	7,8	5,3	5,4	101,5	54-5М-2020
	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	2,1	5,8	75	54-11з-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		667	16,98	16,58	68,38	473,2	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.