

**Примерное десятидневное меню для организации горячих завтраков учащихся 7-11 лет
МКОУ СОШ № 5 г.Майского отделения «Начальная школа»
22.01.2024-31.01.2024**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Понедельник, 22.01.2024							
Горячий завтрак	Макароны отварные с сыром	150	3,5	8,5	16,3	134,2	54-3г-2020
	Кукуруза сладкая	40	2,3	0,1	4,1	20,9	54-12з-2020
	Сыр столовый в нарезке	15	2,1	2,4	0	27,9	54-1з-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
	Кекс школьный	60	3,2	2,8	3,8	120,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого:		657	16,18	16,18	68,38	506,5	
Вторник, 23.01.2024							
Горячий завтрак	Плов из курицы	200	7,9	7,9	12,4	145,3	54-12м-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,3	3,8	7,8	108,7	54-8з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	2,1	2,3	9,3	56,9	54-23гн-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		643	16,18	16,38	67,18	487,3	
Среда, 24.01.2024							
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	

Четверг, 25.01.2024							
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	
Пятница, 26.01.2024							
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	
Понедельник, 29.01.2024							
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	
Вторник, 30.01.2024							
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	

Среда, 31.01.2024							
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	