

**Примерное десятидневное меню для организации горячих завтраков учащихся 7-11 лет  
МКОУ СОШ № 5 г.Майского отделения «Начальная школа»  
на осенний период 2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1, понедельник</b>							
Горячий завтрак	Макароны отварные с сыром	150	3,5	3,02	28,6	138,4	54-3г-2020
	Биточки из курицы	90	4,01	4,82	2,64	125,8	252
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	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
	Сахарная кукуруза	60	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
	Сыр в нарезке	30	3,8	5,4	0	16,95	54-1з-2020
Итого:		572	16,59	15,12	64,82	458,65	
<b>Неделя 1, вторник</b>							
Горячий завтрак	Плов с курицы	240	11,0	5,4	10,8	152,3	54-12м-2020
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,7	1,8	2,5	21,8	54-5з-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
	Кекс	60	2,03	3,14	7,3	98,3	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		752	19,11	12,72	66,58	462,3	
<b>Неделя 1, среда</b>							
Горячий завтрак	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	9,7	93,8	54-11г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	90	4,2	6,1	2,3	88,4	54-7р-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,2	91,2	342
	Перец болгарский в нарезке	60	0,5	0,5	1,95	10,3	54-4з-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	60	2,03	3,14	7,3	98,4	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		752	14,87	18,28	69,13	558,5	

<b>Неделя 1, четверг</b>							
Горячий завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	150	3,2	3,0	13,2	102,3	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	90	5,3	5,9	3,1	91,5	54-2м-2020
	Салат из белокочанной капусты	60	2,0	1,2	8,4	73,4	54-7з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	0,1	0,07	0,63	3,46	383
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		692	15,48	12,55	63,01	447,06	
<b>Неделя 1, пятница</b>							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,8	4,38	14,2	93,4	171
	Биточки из говядины	90	5,4	5,9	8,3	183,2	54-6м-2020
	Соус сметанный	50	0,75	2,3	1,6	3,84	54-1соус-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	8,3	13,5	54-1хн-2020
	Сыр в нарезке	30	3,8	5,4	0	16,95	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		712	18,13	20,36	70,08	487,29	
<b>Неделя 2, понедельник</b>							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,3	2,8	12,8	92,4	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	90	3,5	3,8	0,25	84,5	243
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	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
	Молочный шоколад «Алёнка»	90	3,2	2,8	12,9	45,4	ПР
	Зеленый горошек	60	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
Итого		692	16,33	12,63	62,28	409,1	
<b>Неделя 2, вторник</b>							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	1,89	1,9	12,4	89,4	171
	Котлеты из курицы	90	2,8	3,3	5,4	91,5	54-5м-2020
	Салат из редиса	60	1,26	3,69	1,43	15,2	30
	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
	Кекс	60	2,03	3,14	7,3	98,4	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		752	13,36	14,41	72,51	484,4	
<b>Неделя 2, среда</b>							
Горячий	Рис припущенный	150	1,2	5,4	11,8	73,5	54-7г-2020

завтрак	Котлеты рыбные	100	5,2	2,8	5,3	178,4	54-3р-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	5,4	54-2з-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		752	13,73	12,03	67,73	475,9	
<b>Неделя 2, четверг</b>							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	1,3	1,8	3,2	87,4	54-1Г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	5,4	18,9	8,3	102,3	54-1М-2020
	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3,0	5,4	54-3з-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
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		702	12,64	23,44	62,38	462,7	
<b>Неделя 2, пятница</b>							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,8	4,38	4,2	93,4	171
	Котлеты из говядины с молочным соусом	90	3,35	5,4	7,42	95,8	273
	Салат из белокочанной капусты	60	2,0	1,2	8,4	73,2	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
	Кекс	60	2,03	3,14	7,3	98,4	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		752	15,56	16,5	73,3	550,7	
Всего		7130	155,8	158,04	671,82	4796,46	
Среднее значение		713,0	15,8	15,8	67,18	479,64	