

**Примерное десятидневное меню для организации горячих завтраков учащихся 7-11 лет
МКОУ СОШ № 5 г.Майского отделения «Начальная школа»
на весенний период 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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	
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	
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	

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	
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	
Понедельник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	6,8	12,8	92,4	54-4Г-2020
	Котлета куриная	75	6,3	3,3	6,4	111,5	54-5М-2020
	Соус красный	50	1,65	0,5	4,45	36,5	54-3соус-2020
	Сыр в нарезке	15	3,8	5,4	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
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		682	18,13	18,38	67,83	471,5	
Вторник							
Горячий завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	120	8,2	9,0	22,4	239,3	54-6Т-2020
	Кисель фруктовый	200	0,2	0	13,0	52,9	54-22хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,98	12,38	65	ПР
	Хлеб ржаной	17	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
	Шоколадный батончик с вафлями	40	2,4	4,9	9,4	30,7	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		552	15,68	16,28	82,48	499,3	

Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	4,2	1,4	11,8	73,5	54-7г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	80	6,5	6,1	4,3	103,7	54-7р-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,3	8,1	7,8	108,7	54-8з-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		672	17,18	17,98	68,28	490,2	
Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,5	10,3	17,1	270,0	54-9м-2020
	Зеленый горошек	40	1,2	0,7	2,4	14,8	54-20з-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
	Шоколадные вафли	38	1,2	3,2	8,4	31,2	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
Итого		645	16,28	16,58	73,88	505,9	
Пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,8	4,38	14,2	93,4	171
	Биточки из говядины	75	5,1	8,3	12,2	126,3	54-6м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Соус красный	50	1,65	0,5	4,45	36,5	54-3соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0,07	0,63	3,46	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		717	15,63	19,23	75,26	496,86	