

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>I Неделя, Понедельник</b>							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,2	9,1	54,3	54-4г-2020
	Котлеты из птицы	75	5,8	7,6	15,6	156,3	54-5м-2020
	Салат из капусты с морковью	50	1,1	1,2	6,2	45,6	54-7з-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
<b>Итого:</b>		<b>718</b>	<b>16,93</b>	<b>16,73</b>	<b>79,53</b>	<b>474,8</b>	
<b>Вторник</b>							
Горячий завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	120	8,2	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Сыр российский в нарезке	15	1,5	2,4	1,2	27,9	54-1з-2020
	Кофейный напиток	200	0,1	3,2	1,2	33,8	389
	Вафли "Яшкино"	30	1,5	1,4	10,3	56,4	ПР
	Хлеб пшеничный	26	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
<b>Итого</b>		<b>608</b>	<b>16,18</b>	<b>18,38</b>	<b>72,78</b>	<b>533,8</b>	
<b>Среда</b>							
Горячий завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	10,3	154,3	54-11г-2020
	Рыба, тушенная с овощами	70	4,2	5,3	2,3	88,4	54-7р-2020
	Салат из свеклы	50	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
	Рогалик с повидлом	70	2,9	1,9	7,8	42,3	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>733</b>	<b>16,68</b>	<b>17,38</b>	<b>72,48</b>	<b>535,7</b>	

Четверг							
Горячий завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	2,8	3,8	8,2	82,4	54-12Г-2020
	Гуляш из отварной говядины	100	5,2	7,2	10,2	92,8	54-2М-2020
	Салат из капусты с огурцом	50	4,7	4,4	6,8	75	54-7з-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	4,3	74,5	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	200	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>742</b>	<b>17,74</b>	<b>17,94</b>	<b>67,18</b>	<b>501,1</b>	
Пятница							
Горячий завтрак	Макаронные отварные	150	4,2	4,5	7,5	89,5	54-1Г-2020
	Тефтели из говядины с рисом в молочном соусе	60	5,1	5,3	15,2	128,9	54-8М-2020
	Винегрет овощной	50	1	3,6	5,4	59,2	54-16з-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
	Вафли "Яшкино"	30	1,5	1,4	10,3	56,4	ПР
<b>Итого</b>		<b>532</b>	<b>16,58</b>	<b>16,58</b>	<b>69,68</b>	<b>477,3</b>	
II Неделя, Понедельник							
Горячий завтрак	Макаронные 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
<b>Итого:</b>		<b>657</b>	<b>16,18</b>	<b>16,18</b>	<b>68,38</b>	<b>506,5</b>	
Вторник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,3	4,2	7,6	92,4	54-4Г-2020
	Филе куриное отварное с маслом	55	5,7	3,2	9,1	123,8	54-21М-2020
	Салат из капусты с огурцом	50	1,7	4,4	6,8	75	54-7з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	2,1	2,3	9,3	56,9	54-23ГН-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
<b>Итого</b>		<b>697</b>	<b>16,68</b>	<b>16,48</b>	<b>70,48</b>	<b>524,5</b>	

Среда							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	4,3	6	9,7	89,2	54-7г-2020
	Тефтели рыбные	80	7,2	5,2	5,3	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
	Вафли "Яшкино"	30	1,5	1,4	10,3	56,4	ПР
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	46,6	338
<b>Итого</b>		<b>702</b>	<b>20,58</b>	<b>19,38</b>	<b>77,08</b>	<b>546</b>	
Четверг							
Горячий завтрак	Жаркое из говядины	175	8,9	11,4	16,7	189,4	54-9м-2020
	Сыр российский в нарезке	15	1,5	2,4	1,2	27,9	54-1з-2020
	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	1,6	20,9	54-20з-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
<b>Итого</b>		<b>622</b>	<b>16,24</b>	<b>16,44</b>	<b>67,38</b>	<b>505,8</b>	
Пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	1,3	1,9	12,8	92,4	54-4г-2020
	Котлеты из говядины	75	5,8	5,6	5,4	123,1	54-5м-2020
	Салат из свеклы	50	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	15,4	54-2соус-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	2,9	1,9	7,8	42,3	ПР
<b>Итого</b>		<b>637</b>	<b>17,53</b>	<b>16,13</b>	<b>67,83</b>	<b>477,3</b>	