




УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU "СОШ№5"

  
Кучина Н.В.  
Пр. №25 от 22.08.2022

**10-ти дневное меню для организации питания детей 12 лет и старше в  
Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя  
общеобразовательная школа №5 Кувандыкского городского округа Оренбургской  
области" (осенне-зимний период)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12,6</b>	<b>14,9</b>	<b>65,2</b>	<b>445,4</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	50	7,05	3,15	2,2	65,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,65	23,95	159,25
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>14,75</b>	<b>8,3</b>	<b>44,45</b>	<b>310,4</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	10,7	15,9	42	357,1
№47	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,06</b>	<b>16,3</b>	<b>82,92</b>	<b>531,99</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1г-2020	Макаронны отварные	150,00	5,30	5,50	32,80	202,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380,00</b>	<b>7,50</b>	<b>5,90</b>	<b>51,10</b>	<b>287,50</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>16,7</b>	<b>1,8</b>	<b>52,3</b>	<b>291,4</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к-2020	Каша "дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>8,4</b>	<b>9,1</b>	<b>48,2</b>	<b>308</b>

**ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-22м-2020	Пагу из курицы	170	11,8	6,3	16	173,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>6,7</b>	<b>34,3</b>	<b>259,25</b>

**СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>380</b>	<b>7,5</b>	<b>5,9</b>	<b>51,1</b>	<b>287,5</b>

**ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>480</b>	<b>12,3</b>	<b>13,9</b>	<b>66,4</b>	<b>439,7</b>

**ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,59	5,18	4,41	102,97
54-6г-2020	Рис отварной	100	2,4	3,6	24,27	139,14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>400</b>	<b>14,19</b>	<b>9,18</b>	<b>46,98</b>	<b>327,61</b>

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>
11 лет и старше	557	876