



УТВЕРЖДАЮ
 Директор MAOU «СОШ №5»
Лугин Н.В. Кучина
 Приказ № 451 от 22.02.2023

**10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков
 в MAOU «СОШ № 5» (с 7 до 11 лет)
 Сезон: весна-лето**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0	74,8
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
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	555	17	24,7	100,6	693,2
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,6	5,6	3,9	118,17
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,6	6,6	14,7	66,66
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	570	23,6	19,6	73	510,33
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	28,8	265,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	560	15,3	12,2	70,3	451,8
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0	74,8
РЦ10.86.105 90	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	555	17,1	25,8	114,9	759,2
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
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.	Фрукты или ягоды (апельсин)	100	2,56	0,56	23,14	108
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	650	32,86	15,66	84,74	611
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	13,9	178
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0	74,8
РЦ10.86.10-015	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,9	3,1	25,16	145
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,6	6,6	14,7	66,66
	Итого за прием пищи:	555	15	29,6	65,66	576,86
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	510	23,5	19,9	51,9	479,7
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды (апельсины)	100	2,56	0,56	23,14	108
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за прием пищи:	650	23,66	19,86	83,74	608,2
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0	74,8
РЦ 10.86.10-015	Какао с молоком (витаминизированный)	200	3,9	3,1	25,16	145
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	555	18,3	27	83,36	650,7
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,90	0,20	4,50	22,90
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,50	6,70	5,70	132,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,90
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Флоды или ягоды (апельсин)	100	2,56	0,56	23,14	108,00
	Итого за прием пищи:	610	21,26	13,96	71,44	494,70