



УТВЕРЖДАЮ
 Директор MAOU «СОШ №5»
 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 11 лет и старше)
 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	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
	Итого за прием пищи:	480	12,6	14,9	65,2	445,4
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	380	14,75	8,3	44,45	310,4
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	480	14,06	16,3	82,92	531,99
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-1г-2020	Макароны 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
	Итого за прием пищи:	380,00	7,50	5,90	51,10	287,50
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	380	16,7	1,8	52,3	291,4
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	480	8,4	9,1	48,2	308
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						

ЗАВТРАК						
54-22м-2020	Рагу 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
	Итого за прием пищи:	400	14	6,7	34,3	259,25
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	380	7,5	5,9	51,1	287,5
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	480	12,3	13,9	66,4	439,7
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
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
	Итого за прием пищи:	400	14,19	9,18	46,98	327,61