



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 родительской доплатой (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						
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
№24	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	850	29,58	33,06	97,93	804,81
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ОБЕД						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	13,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	28,65	37,2	83,15	809,35
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ОБЕД						
54-2з-2020	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83
54-5с-2020	Суп овощной	250	5,58	1,18	17,4	102,38
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	15,3	3,6	213,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	800	30,41	22,73	82,3	655,16
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ОБЕД						
54-83-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,30	5,70	20,30	166,40
54-5г-2020	Каша перловая	150	4,40	5,90	30,50	192,90
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	19,20	4,40	13,40	169,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,60	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	38,25	26,70	114,25	850,55

ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	15,3	3,6	213,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	800	34,18	26,53	91,33	740,28
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ОБЕД					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-7с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	29,93	30,18	91,18	756,03
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ОБЕД					
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	17,1	17,1	15,3	271,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	36,85	39,1	108,05	923,75
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
№214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	18,2	18,1	16,2	301,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	850	32,18	35,76	92,83	820,81
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ОБЕД					
54-13з-2020	Салат из отварной свелы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	33,05	26,1	91,15	732,65

ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ

ОБЕД						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	94,7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	15,3	3,6	213,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	840	41,7	20,88	121,78	841,15