



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

**10-ти дневное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд для горячих завтраков и горячих обедов
 в МАОУ «СОШ №5» (дети ОБЗ 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
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
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	60	10,2	10,2	2,35	141,8
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:	860	24,93	28,08	97,78	739,73
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-25м-2020	Курица тушенная 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
54-2гн-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
ОБЕД						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
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
54-1пр-2020	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
РЦ10.86.590-002	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	13,85	97,85
	Итого за прием пищи:	790	27,35	21,2	97,65	714,25
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	10,7	15,9	4,2	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	45,12	531,99
ОБЕД						

54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-5с-2020	Суп овощной	250	5,58	1,18	17,4	102,38
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	30	10,2	10,2	2,35	141,8
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:	780	25,73	17,68	82,6	592,23
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3гн-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:	380	7,5	5,9	51,1	287,5
	ОБЕД					
Пром.	Зеленый горошек	40	0,90	0,20	4,50	22,90
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:	780	36,65	16,80	108,35	730,45
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
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
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	60	10,2	10,2	2,35	141,8
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:	810	29,5	21,48	91,63	677,35
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
	ОБЕД					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-7с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-25м-2020	Курица тушенная с	90	14,1	6,3	4,4	131,3

	морковью					
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:	780	29,93	20,18	88,48	655,13
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-22м-2020	Рагу из птицы	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
	ОБЕД					
Пром.	Зеленый горошек	40	0,90	0,20	4,50	22,90
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
РЦ10.86.590-002	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,35	0,6	19,85	97,85
	Итого за прием пищи:	790	29,85	19,3	111,35	737,95
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-1Г-2020	Макаронь 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
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
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:	890	32,53	35,78	93,83	826,43
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
	ОБЕД					
Пром.	Зеленый горошек	40	0,90	0,20	4,50	22,90
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:	780	32,65	21,8	88,05	679,45

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
ОБЕД						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
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	30	10,2	10,2	2,35	141,8
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:	720	35,9	15,78	103,43	697,85