

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,3</b>	<b>22,2</b>	<b>67</b>	<b>529,6</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23,8</b>	<b>12,2</b>	<b>71,1</b>	<b>490</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,1	28,9	261,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>11,9</b>	<b>86,5</b>	<b>518,3</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-20хн	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14,3</b>	<b>21,5</b>	<b>70,8</b>	<b>533,9</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7



54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>31,5</b>	<b>15,1</b>	<b>72,6</b>	<b>551,8</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16</b>	<b>21,7</b>	<b>61,2</b>	<b>503,8</b>
<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,8</b>	<b>19,2</b>	<b>54,8</b>	<b>486,3</b>
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>18,7</b>	<b>71,6</b>	<b>543,8</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,5</b>	<b>24,8</b>	<b>73,5</b>	<b>595,8</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20,40</b>	<b>12,80</b>	<b>71,80</b>	<b>484,40</b>