

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 5"

 Н.В. Кучина

М.П.



**10-ти дневное меню для организации питания детей 7-11 лет в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №5 Кувандыкского муниципального округа Оренбургской области" весенне-летний период (завтрак)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>14,2</b>	<b>11,8</b>	<b>84,7</b>	<b>502,2</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
№4	Кисель Витошка	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>33,1</b>	<b>13</b>	<b>71,4</b>	<b>534,7</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,5</b>	<b>16,2</b>	<b>88,5</b>	<b>577,6</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17,6	16,9	44,4	400,5
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.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>22,3</b>	<b>17,5</b>	<b>78,9</b>	<b>563</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27,7</b>	<b>9,9</b>	<b>97,8</b>	<b>591,5</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсянная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1



	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>15</b>	<b>70,8</b>	<b>487,5</b>
<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
№20	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	77,6
пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,3</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>626,5</b>
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,2</b>	<b>14,6</b>	<b>94</b>	<b>577,1</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-23з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-21г	Горохшица	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>32,8</b>	<b>9,3</b>	<b>72,5</b>	<b>505,1</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	14,00	2,10	188,30
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром	Мандарин	120	1,00	0,20	9,00	42,00
пром	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,90</b>	<b>19,50</b>	<b>86,40</b>	<b>617,50</b>



