

**Примерное десятидневное меню на весенний период
2022 год
МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
I Неделя, понедельник							
Горячий завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	Колбаса запеченная	60	7,06	15,12	2,64	176,00	252
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Сахарная кукуруза	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
	Сыр в нарезке	1/30	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
Итого:		482	27,24	33,0	64,82	671,6	
вторник							
Горячий завтрак	Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		702	37,95	22,0	136,24	956,9	
среда							
Горячий завтрак	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,5	6,1	2,3	103,7	54-7р-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Перец болгарский в нарезке	40	0,5	0,5	1,95	10,3	54-4з-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		512	32,98	14,98	68,13	486,0	
четверг							
Горячий	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020

завтрак	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Салат из белокочанной капусты	50	2,0	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
	Какао со сгущенным молоком	200	0,1	0,07	0,63	3,46	383
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		672	26,78	31,15	85,31	734,76	
пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,6	47,45	54-1соус-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		757	38,0	40,78	149,61	1187,41	
II Неделя, понедельник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,0	243
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Молочный шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535	ПР
	Зеленый горошек	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
Итого		532	28,73	55,34	131,88	1145,85	
вторник							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	Салат из редиса	50	1,26	3,69	1,43	43,95	30
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		727	32,21	21,17	147,34	977,21	
среда							
Горячий	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020

завтрак	Котлеты рыбные	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Огурец в нарезке	50	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		742	24,83	12,03	94,13	1111,5	
четверг							
Горячий завтрак	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	54-1м-2020
	Помидор в нарезке	50	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		692	26,14	23,84	103,56	740,30	
пятница							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Котлеты из говядины с молочным соусом	70	3,35	8,67	9,42	130,0	273
	Салат из белокочанной капусты	50	2,0	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/17	2,18/2,1	0,98/0,8	12,38/10,6	65/64,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		722	21,9	30,95	153,63	1050,56	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.