

**Датированное меню
04.05.2022-23.05.2022
МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
04.05.2022, среда							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020
	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,0	243
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Зеленый горошек	60	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
Итого:		682	36,85	70,41	170,29	1525,6	
05.05.2022, четверг							
Горячий завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Огурец в нарезке	50	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020
	Помидор в нарезке	50	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Печенье «Алёнка»	30	2,1	4,5	21,3	135,0	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		672	28,58	25,06	102,35	762,46	
06.05.2022, пятница							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020
	Биточки из говядины	100	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
	Перец болгарский в нарезке	60	0,5	0,5	1,95	10,3	54-4з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР

	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		862	28,3	33,5	151,19	1078,55	
11.05.2022, среда							
Горячий завтрак	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1Г-2020
	Колбаса запеченная	60	7,06	15,12	2,64	176,00	252
	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Сахарная кукуруза	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
Итого		672	36,96	68,38	171,58	1423,55	
12.05.2022, четверг							
Горячий завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,76	171
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	54-1м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Огурец в нарезке	50	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020
	Помидор в нарезке	50	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Печенье «Алёнка»	30	2,1	4,5	21,3	135,0	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		872	30,48	27,06	121,35	864,86	
13.05.2022, пятница							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7Г-2020
	Биточки из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020
	Перец болгарский в нарезке	60	0,5	0,5	1,95	10,3	54-4з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		912	29,2	30,65	154,04	1067,65	
16.05.2022, понедельник							
Горячий завтрак	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1Г-2020
	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164,0	243

	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Сахарная кукуруза	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
	Печенье «Алёнка»	30	2,1	4,5	21,3	135,0	ПР
Итого		632	32,98	65,89	147,43	1231,55	
17.05.2022, вторник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Курица в сметанном соусе с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25н-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		802	32,25	22,19	140,84	962,6	
18.05.2022, среда							
Горячий завтрак	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба, припущенная в молоке	100	10,5	6,1	2,3	103,7	54-7р-2020
	Перец болгарский в нарезке	60	0,5	0,5	1,95	10,3	54-4з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Печенье «Алёнка»	30	2,1	4,5	21,3	135,0	ПР
	Яблоко свежее	250	0,6	0,6	14,7	66,6	338
Итого		832	21,38	19,48	89,63	619,1	
19.05.2022, четверг							
Горячий завтрак	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020
	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
Итого		642	30,23	50,54	143,18	1153,9	
20.05.2022, пятница							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Биточки из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
	Соус красный	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3соус-2020

	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
Итого		692	40,55	59,9	197,79	1562,55	
23.05.2022, понедельник							
Горячий завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,09	35,9	238,9	54-4г-2020
	Колбаса запеченная	60	7,06	15,12	2,64	176,00	252
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	
	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0	16,95	54-1з-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	42	4,28	1,78	22,98	129,8	ПР
	Кекс	60	4,57	7,42	43,06	315,0	ПР
	Шоколад «Алёнка»	90	7,65	29,66	59,40	535,0	ПР
	Мармелад «Бейби Фокс»	30	1,7	0,1	21,6	93,0	
Итого		702	45,56	72,97	192,58	1089,15	

Шеф-повар

Красюк Н.Н.