

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 5

Ю. А. Щеглов



Примерное десятидневное меню на ноябрь 2022 год

для детей с 7 до 11 лет.

МКОУ СОШ № 5

ул. Герцена, 57

Рец.	Брутто		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена
				гр., мл	Б	Ж		
		10.11.2022 Четверг						
	78,85	Салат «Витаминный»	78	5	3	5,9	63	4,31
451		Котлеты из говядины с томатным соусом	90	10,50	13,35	13,55	208,8	41,74
516		Макароны отварные	150	4,1	5,15	34,2	202,8	6,69
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	15.1	82.2	2,15
685		Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	15,0	58	6,72
		Итого		23,1	22,90	83,75	614,8	61,61
		11.11.2022 Пятница						
224		Запеканка из творога со сгущенным молоком	155	18,32	21,33	51.32	377,37	52,82
693		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1,76
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	17.1	82.2	2,15
	30,50	Пряник детский	30	-	-	-	-	4,88
		Итого		21,72	23	83,26	587,5	61,61
		12.11.2022 Суббота						
461		Гуляш из куриной грудки	100	10	11,57	16,03	181,41	24,68
302		Каша пшеничная	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5,86

Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3,2	1,4	13,1	82,2	2,15
685		Нектар абрикосовый	180	0,2	0,0	15,0	58	14,40
		Груша	100	0	0	0	-	9,10
	30,11	Коржик песочный	30					5,42
		Итого		19,1	22,22	83,75	654,28	61,61
		14.11.2022 Понедельник						
43	133	Бедро куриное	90	10,3	11,7	25,25	162	28,75
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,60	23,25	223,3	7,18
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3,2	1,4	13,1	82,2	2,15
	187,87	Абрикосовый нектар	187	-	-	14,25	57	15,03
		Яблоко	100					8,50
		Итого		23,1	23,7	83,75	587,5	61,61
		15.11.2022 Вторник						
		Яйцо отварное	40	4,60	0,30	26,00	63	7,80
		Масло сливочное порционно	10	0,01	7,3	0,06	77	7,56
	16	Сыр «Российский»	15	0,75	5,65	0,23	36,65	8,48
390		Каша молочная манная	200	6,24	3,10	19,70	158,64	14,38
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,15
693		Чай со сгущённым молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	13,46
	43,22	Рулет с повидлом	43					7,78
		Итого		19,53	21,25	83,5	587,5	61,61

		Среда 16.11.2022						
	187,20	Курица отварная	90	1,28	0,10	5,42	129,87	35,59
		Плов овощной	150	10,32	19	50,38	185,5	8,50
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	13.1	82.2	2,15
685		Чай с лимоном	200	0,2	0,45	15,0	89,91	3,12
	98	Кукуруза сахарная	60					12,25
		Итого		23	22,5	83,90	587,5	61,61
		17.11.2022 Четверг						
	62,55	Салат «Витаминный	60	5	3	5,9	63	5,81
451		Котлеты из говядины с томатным соусом	90	10,50	13,35	13,55	208,8	40,91
516		Макароны отварные	150	4,1	5,15	34,2	202,8	6,69
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	15.1	82.2	2,15
685		Компот из сухофруктов	180	0,2	0,0	15,0	58	6,05
		Итого		23,1	22,90	83,75	614,8	61,61
		18.11.2022 Пятница						
1	106	Сосиска «Домашняя»	100	5	6	23.9	80	25,77
224		Омлет натуральный	110	10,27	10,16	2,65	267,93	21,80
693		Какао с молоком	180	0,2	0,0	15,0	58	8,57
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	17.1	82.2	2,15

	20,75	Коржик детский	20					3,32
		Итого		21,72	23	83,26	587,5	61,61
		19.11.2022 Суббота						
		Гуляш из куриной грудки	100	10	11,57	16,03	181,41	24,68
461		Каша пшеничная	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5,86
302		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	13.1	82.2	2,15
Гост 9905		Нектар абрикосовый	180	0,2	0,0	15,0	58	14,40
685		Груша	100	0	0	0	-	9,10
	30,11	Коржик песочный	30					5,42
		Итого		19,1	22,22	83,75	654,28	61,61
		21.11.2022 Понедельник						
43	133	Бедро куриное	90	10,3	11,7	25,25	162	28,75
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,60	23,25	223,3	7,18
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	13.1	82.2	2,15
	187,87	Абрикосовый нектар	187	-	-	14,25	57	15,03
		Яблоко	100					8,50
		Итого		23,1	23,7	83,75	587,5	61,61
		22.11.2022 Вторник						
		Яйцо отварное	40	4,60	0,30	26,00	63	7,80
		Масло сливочное порционно	10	0,01	7,3	0,06	77	7,56
	16	Сыр «Российский»	15	0,75	5,65	0,23	36,65	8,48

390		Каша молочная рисовая	200	6,24	3,10	19,70	158,64	15,99
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.3	13.1	82.2	2,15
693		Чай со сгущённым молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	13,46
	34,27	Коржик песочный	34					6,17
		Итого		19,53	21,25	83,5	587,5	61,61