

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 5

Александр
Ю. А. Шестюв



Примерное десятидневное меню на декабрь 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) ккал	Цена
				гр., мл	Б	Ж		
		01.12.2022 Четверг						
	63	Салат «Витаминный»	60	5	3	5,9	63	5,82
451		Котлеты из говядины с томатным соусом	90	10,50	13,35	13,55	208,8	41,66
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 с аскорбиновой кислотой	200	0,2	0,0	15,0	58	7,87
	41,07	Рулет с повидлом	41					11,50
		Итого		23,1	22,90	83,75	614,8	75,69
		02.12.2022 Пятница						
224		Картофельное пюре	115	8,32	21,33	51.32	377,37	11,86
693		Какао с молоком	200	3,62	2,14	42,5	124	10,47
	106	Сосиска «Домашняя»	100	5	6	23.9	80	25,77
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	15.1	82.2	2,15
	52,28	Рулет с повидлом	52	0,2		15,0	89,91	14,64
2		Груша	100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,80

		Итого		21,72	23	83,26	587,5	75,69
		03.12.2022 Суббота						
	100	Кукуруза консервированная	60	5	3	5,9	63	14,60
461		Гуляш из куриной грудки	100	10	11,57	16,03	181,41	24,39
302		Каша пшеничная	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5,87
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	13.1	82.2	2,15
685		Нектар абрикосовый	200	0,2	0,0	15,0	58	16,00
	44,22	Рулет с повидлом	44					12,38
		Итого		19,1	22,22	83,75	654,28	75,69
		05.12.2022 Понедельник						
43	133	Окорочок куриный	90	10,3	11,7	25,25	162	26,62
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
	200	Абрикосовый нектар	200	-	-	14,25	57	16,00
		Яблоко	100					7,90
	106,30	Кукуруза консервированная	61	5	3	5,9	63	15,84
		Итого		23,1	23,7	83,75	587,5	75,69
		06.12.2022 Вторник						
		Яйцо отварное	40	4,60	0,30	26,00	63	8,00

		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
	175,87	Мандарины	175					20,05
		Итого		19,53	21,25	83,5	587,5	75,69
		Среда 07.12.2022						
		Плов из кур	90\150	10,32	19	50,38	185,5	52,49
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
		Яблоко	100					7,90
	55,72	Печенье детское	55	1,28	0,10	5,42	129,87	10,03
		Итого		23	22,5	83,90	587,5	75,69
		08.12.2022 Четверг						
	63	Салат «Витаминный»	60	5	3	5,9	63	5,82
451		Котлеты из говядины с томатным соусом	90	10,50	13,35	13,55	208,8	41,66
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 с аскорбиновой кислотой	200	0,2	0,0	15,0	58	7,87
	41,07	Рулет с повидлом	41					11,50
		Итого		23,1	22,90	83,75	614,8	75,69
		09.12.2022 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	7,3	0,06	77	7,56
224		Запеканка из творога со сгущенным молоком	155	18,32	21,33	51.32	377,37	52,52
693		Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	58	3,12
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	17.1	82.2	2,15
	51,83	Печенье детское	51	-	-	-	-	9,33
		Итого		21,72	23	83,26	587,5	75,69
		10.12.2022 Суббота						
	100	Кукуруза консервированная	60	5	3	5,9	63	14,60
461		Гуляш из куриной грудки	100	10	11,57	16,03	181,41	24,39
302		Каша пшеничная	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5,87
Гост 9905		Хлеб пшеничный	50	3.2	1.4	13.1	82.2	2,15
685		Нектар абрикосовый	200	0,2	0,0	15,0	58	16,00

	44,22	Руллет с повидлом	44					12,38
		Итого		19,1	22,22	83,75	654,28	75,69
		12.12.2022 Понедельник						
43	133	Окорочок куриный	90	10,3	11,7	25,25	162	26,62
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
	200	Абрикосовый нектар	200	-	-	14,25	57	16,00
		Яблоко	100					7,90
	106,30	Кукуруза консервированная	61	5	3	5,9	63	15,84
		Итого		23,1	23,7	83,75	587,5	75,69
		13.12.2022 Вторник						
		Яйцо отварное	40	4,60	0,30	26,00	63	8,00
		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
		Мандарин	190					21,66
		Итого		19,53	21,25	83,5	587,5	75,69