

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 5

 Ю. А. Шаталов



**Примерное десятидневное меню на февраль 2023 год**

**для детей с 7 до 11 лет**

**МКОУ СОШ № 5**

**г. Кизляр**

**Примерное меню на 10 дней завтраки на февраль 2023г  
В МКОУ СОШ № 5**

Рец.	Брутто		Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	Энерг. ценнос ть (Калл)	Цена
				Б	Ж	У			
		<b>1.02.2023 Среда</b>							
172		Плов из кур	90\150	18	21	33	3	224	47,66
397		Чай с лимоном	200			10	3	43	3,00
368	120	Банан	120	0,4	0,3	10	10	41	14,28
15		Хлеб пшеничный	30	2		14		80	1,23
3		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
2		Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	14	112	5,25
		Печенье детское	30	8	5	26	22	201	5,47
				<b>22</b>	<b>26</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>676</b>	<b>77,71</b>
		<b>Четверг 02.02.2023</b>							
177		Каша молочная рисовая	200	9	11	43	28	227	16,44
397		Кофейный напиток	200	4	5	18	2	123	12,58
213		Сыр порционнo	30	5	5			63	18,95
368	<b>120</b>	Апельсин	120	0,4	0,3	10	10	44	15,36
2		Бутерброд с маслом	40	4	4	12		100	8,79
3		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
		Печенье детское	31	8	5	26	22	201	4,77
				<b>24</b>	<b>22,3</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>623</b>	<b>77,71</b>
		<b>Пятница 03.02.2023</b>							
277		Гуляш из говядины	90	12	9	7		162	49,82
204		Макароны отварные с маслом	150	5	9	30		213	6,44

376		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10		82	5,78
1		Хлеб пшеничный	30	2		14		80	1,23
2		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
20,01		Огурец свежий	60		3		2	6	13,62
				<b>24</b>	<b>22,3</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>623</b>	<b>77,71</b>
		<b>Суббота 04.02.2023</b>							
56		Гуляш из куриной грудки	90	14	17	7		168	32,49
168		Пюре картофельное	150	8	8	34		166	8,64
397		Чай с лимоном	200			10	3	43	3,00
368	132,52	Банан	132	0,4	0,3	10	10	41	15,77
15		Хлеб пшеничный	30	2		14		80	1,23
3		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
20,01	73,3	Помидор свежий	73		3		2	6	15,76
				<b>24</b>	<b>22,3</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>623</b>	<b>77,71</b>
		<b>Понедельник 06.02.2023</b>							
88		Каша молочная манная	200	6	8	26	2	195	13,91
397		Какао с молоком	200	4	5	18	2	123	10,28
368	124,95	Банан	124	0,4	0,3	10	10	44	14,87
3	27,32	Сыр порционно	27	8	8			142	17,26
2		Бутерброд с маслом	45	4	4	12		100	12,57
15		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
213		Яйцо отварное	40	5	5			63	8,00
				<b>21</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>626</b>	<b>77,71</b>
		<b>Вторник 07.02.2023</b>							
277		Гуляш из куриной грудки	90	12	9	7		162	32,49
204		Вермишель отварные с маслом	150	5	9	30		213	6,44
376		Компот из свежих яблок	200	0,4	0,3	10		82	3,96



		<b>Пятница 10.01.2023</b>							
204		Вермишель отварные с маслом	150	5	9	30		213	6,44
216		Омлет натуральный	100	14	11	2	2	206	24,61
372		Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,	0,3	12	3	35	3,96
1		Хлеб пшеничный	30	2		14		80	1,23
2		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
		Сыр порционно	25	4	4			71	15,78
368	149,14	Апельсин	140	0,4	0,3	10	10	44	17,92
	48,66	Пряник детское	43	8	5	26	22	201	6,95
				<b>21</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>14</b>	<b>615</b>	<b>77,71</b>
		<b>Суббота 11.02.2023</b>							
277		Котлета куриная	90	12	9	7		162	31,85
204		Каша пшеничная	150	5	9	30		213	5,75
376		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10		82	5,78
1		Хлеб пшеничный	30	2		14		80	1,23
2		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82
20,01		Груша	150	1	5	5	14	112	15,00
15		Сыр порционно	27	4	4			71	17,28
				<b>21</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>14</b>	<b>615</b>	<b>77,71</b>
		<b>Понедельник 13.02.2023</b>							
168		Каша молочная ячневая	200	8	10	40	26	240	13,62
397		Какао с молоком	200	4	5	18	2	123	10,28
368		Яблоко	120	0,4	0,3	10	10	41	9,00
3		Бутерброд с малом	45	4	4	12		100	12,57
2		Хлеб ржаной	20	1		3		26	0,82

