

**Примерное меню на 12 дней завтраки на март 2023 г
В МКОУ СОШ № 5**

| Рец. | Брутто | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Вита мин С | Энерг. ценнос ть (Калл) | Цена |
|--------------|---------------|------------------------------|--------------|-------------------------|-----------|-----------|---------------|----------------------------------|--------------|
| | | | | гр., мл | Б | Ж | | | |
| | | 01.03.2023 Среда | | | | | | | |
| 168 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | | 166 | 7,90 |
| 7000,06 1 | | Бедро куриное | 90 | 6 | 6 | 5 | 2 | 158 | 26,63 |
| 376 | | Нектар абрикосовый | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 16,00 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 1038 | | Огурец свежий | 60 | | 3 | | 15 | 6 | 13,80 |
| 368 | 107,93 | Банан | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 12,52 |
| | | | | 18 | 14 | 68 | 17 | 526 | 79,00 |
| | | 02.03.2023 Четверг | | | | | | | |
| 88 | | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 2 | 195 | 13,99 |
| 397 | | Чай со сгущенным молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 13,50 |
| 368 | 101,5 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 14,24 |
| 3 | | Сыр порционно | 25 | 8 | 8 | | | 142 | 15,78 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |

| | | | | | | | | | |
|-------|----|---|-----|-----------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| 15 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 213 | | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | | | 63 | 8,00 |
| | | | | 21 | 24 | 70 | 14 | 626 | 79,00 |
| | | 03.03.2023 Пятница | | | | | | | |
| 277 | | Тефтели из говядины с томатным соусом | 90 | 12 | 9 | 7 | | 162 | 47,54 |
| 204 | | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | | 213 | 8,28 |
| 376 | | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 3,07 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 20,01 | 65 | Помидор свежий | 60 | | 3 | | 2 | 6 | 13,20 |
| | | Печенье детское | 30 | 0 | 5 | 26 | 22 | 201 | 4,76 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 04.03.2023 Суббота | | | | | | | |
| 56 | | Гуляш из куриной грудки | 90 | 14 | 17 | 7 | | 168 | 32,28 |
| 168 | | Пюре картофельное | 150 | 8 | 8 | 34 | | 166 | 12,59 |
| 397 | | Кисель | 200 | | | 10 | 3 | 43 | 6,62 |
| 368 | | Банан | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 41 | 11,60 |
| 15 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 20,01 | | Огурец свежий | 60 | | 3 | | 2 | 6 | 13,76 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 06.03.2023 Понедельник | | | | | | | |
| 177 | | Каша молочная пшеничная | 200 | 9 | 11 | 43 | 28 | 227 | 15,38 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 397 | | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 12,60 |
| 213 | | Сыр порционно | 25 | 5 | 5 | | | 63 | 15,78 |
| 368 | 120 | Апельсин | 110 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 15,60 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| | 32,36 | Печенье детское | 32 | 8 | 5 | 26 | 22 | 201 | 6,15 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 07.03.2023 Вторник | | | | | | | |
| 172 | | Плов из кур | 90\150 | 18 | 21 | 33 | 3 | 224 | 49,30 |
| 397 | | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 3 | 43 | 3,07 |
| 368 | 135,92 | Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 41 | 19,03 |
| 15 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 2 | | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 14 | 112 | 5,45 |
| | | | | 22,4 | 26,3 | 72 | 30 | 676 | 79,00 |
| | | 09.03.2023 Четверг | | | | | | | |
| 168 | | Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 10 | 40 | 26 | 240 | 13,96 |
| 397 | | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 12,60 |
| 368 | | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 41 | 7,60 |
| 3 | | Бутерброд с малом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 15 | 38,33 | Сыр порционно | 38 | 4 | 4 | | | 71 | 24,21 |
| 216 | | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | | | 63 | 8,00 |
| | | | | 24,4 | 24,3 | 101 | 61 | 785 | 79,00 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | | 10.03.2023 | | | | | | | |
| | | Пятница | | | | | | | |
| 277 | | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | | 162 | 52,02 |
| 204 | | Макароны отварные | 150 | 5 | 9 | 30 | | 213 | 8,28 |
| 376 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 5,78 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 20,01 | 37,13 | Рулет с повидлом | 37 | | 3 | | 2 | 6 | 10,77 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 11.03.2023 | | | | | | | |
| | | Суббота | | | | | | | |
| 277 | | Тефтеля куриная с томатным соусом | 90 | 12 | 9 | 7 | | 162 | 36,59 |
| 204 | | Каша пшеничная | 150 | 5 | 9 | 30 | | 213 | 5,76 |
| 376 | | Компот из свежих яблок | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 4,00 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1,5 | 14 | | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 1 | 3 | | 26 | 0,86 |
| 20,01 | 73 | Огурец свежий | 60 | 0 | 0 | 5 | 14 | 112 | 16,79 |
| 368 | 105,46 | Апельсин | 100 | 0 | 0 | 10 | 10 | 44 | 13,71 |
| | | | | 20,4 | 20,3 | 69 | 14 | 615 | 79,00 |
| | | 13.03.2023 | | | | | | | |
| | | Понедельник | | | | | | | |
| 177 | | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6 | 8 | 32 | 21 | 230 | 15,52 |
| 10020,0 2 | | Чай с лимоном | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 3,07 |
| 15 | | Сыр порционно | 40 | 8 | 8 | | | 142 | 25,26 |
| 368 | 105,07 | Апельсин | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 13,66 |
| 3 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------------------------|-----|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 213 | | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | | | 63 | 8,00 |
| | | | | 23 | 25 | 89 | 79 | 627 | 79,00 |
| | | 14.03.2023 Вторник | | | | | | | |
| 168 | | Вермишель отварная | 150 | 8 | 8 | 34 | | 166 | 8,28 |
| 7000,06 1 | | Биточки из говядины | 90 | 8 | 6 | 5 | 2 | 158 | 52,57 |
| 376 | | Нектар абрикосовый | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 16,00 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| | | | | 19,4 | 14,3 | 68 | 17 | 526 | 79,00 |
| | | 15.03.2023 Среда | | | | | | | |
| 177 | | Каша молочная рисовая | 200 | 9 | 11 | 43 | 28 | 227 | 17,46 |
| 397 | | Чай со сгущенным молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 13,50 |
| 213 | | Сыр порционно | 30 | 5 | 5 | | | 63 | 18,95 |
| 368 | 134,48 | Банан | 120 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 15,60 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| | | | | 23,4 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 16.03.2023 Четверг | | | | | | | |
| 168 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | | 166 | 7,90 |
| 7000,06 1 | | Бедро куриное | 90 | 6 | 6 | 5 | 2 | 158 | 26,63 |
| 376 | | Нектар абрикосовый | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 16,00 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---------------|---|-----|-----------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|--------------|
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 | |
| 1038 | | Огурец свежий | 60 | | | 3 | | 15 | 6 | 13,80 |
| 368 | 107,93 | Банан | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 44 | 12,52 |
| | | | | 18 | 14 | 68 | 17 | 526 | 526 | 79,00 |
| | | 17.03.2023 Пятница | | | | | | | | |
| 88 | | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 2 | 195 | 195 | 13,99 |
| 397 | | Чай со сгущенным молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 123 | 13,50 |
| 368 | 101,5 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 44 | 14,24 |
| 3 | | Сыр порционно | 25 | 8 | 8 | | | 142 | 142 | 15,78 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 100 | 12,63 |
| 15 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 26 | 0,86 |
| 213 | | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | | | 63 | 63 | 8,00 |
| | | | | 21 | 24 | 70 | 14 | 626 | 626 | 79,00 |
| | | 18.03.2023 Суббота | | | | | | | | |
| 277 | | Тефтели из говядины с томатным соусом | 90 | 12 | 9 | 7 | | 162 | 162 | 47,54 |
| 204 | | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | | 213 | 213 | 8,28 |
| 376 | | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | | 82 | 82 | 3,07 |
| 1 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 80 | 1,29 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 26 | 0,86 |
| 20,01 | 65 | Помидор свежий | 60 | | | 3 | | 2 | 6 | 13,20 |
| | | Печенье детское | 30 | 0 | 5 | 26 | 22 | 201 | 201 | 4,76 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 623 | 79,00 |
| | | 20.03.2023 Понедельник | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| 177 | | Каша молочная пшеничная | 200 | 9 | 11 | 43 | 28 | 227 | 15,38 |
| 397 | | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 12,60 |
| 213 | | Сыр порционно | 25 | 5 | 5 | | | 63 | 15,78 |
| 368 | 120 | Апельсин | 110 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 44 | 15,60 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| | 32,36 | Печенье детское | 32 | 8 | 5 | 26 | 22 | 201 | 6,15 |
| | | | | 24 | 22,3 | 25 | 40 | 623 | 79,00 |
| | | 21.03.2023 Вторник | | | | | | | |
| 172 | | Плов из кур | 90\150 | 18 | 21 | 33 | 3 | 224 | 49,30 |
| 397 | | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 3 | 43 | 3,07 |
| 368 | 135,92 | Груша | 130 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 41 | 19,03 |
| 15 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | | 80 | 1,29 |
| 3 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 2 | | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 14 | 112 | 5,45 |
| | | | | 22,4 | 26,3 | 72 | 30 | 676 | 79,00 |
| | | 22.03.2023 Среда | | | | | | | |
| 168 | | Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 10 | 40 | 26 | 240 | 13,96 |
| 397 | | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 18 | 2 | 123 | 12,60 |
| 368 | | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 10 | 41 | 7,60 |
| 3 | | Бутерброд с малом | 45 | 4 | 4 | 12 | | 100 | 12,63 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | | 3 | | 26 | 0,86 |
| 15 | 38,33 | Сыр порционно | 38 | 4 | 4 | | | 71 | 24,21 |
| 216 | | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | | | 63 | 8,00 |

