



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ №5»  
О.С.Речкалова

Примерное 2 - х недельное меню для организации  
питания учащихся 5-11 классы в сельских школах города Новотроицка  
2022 – 2023 учебный год  
осенне – зимний период  
(завтрак)

## Примерное недельное меню (1 неделя) на 2023 год

для сельских школ № 4,5,20 Завтрак --- 12 рублей

прейскурант цен с 01 января по 31 мая 2023 год

|             | Наименование блюда                 | Выход  | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Калор.        | Витамины     |             | Минер. Вещ-ва |               |
|-------------|------------------------------------|--------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|             |                                    |        |               | Б                | Ж            | У            |               | "С"          | "В1"        | Ca            | Mg            |
| Понедельник | Макароны отварные с соусом красным | 150/30 | 7,73          | 5,5              | 2,2          | 33,3         | 196           | 0            | 0,06        | 34,1          | 0,82          |
|             | Чай с сахаром                      | 200    | 1,74          | 0,1              | 0,03         | 9,11         | 25            | 0,28         | 0,01        | 0,28          | 0             |
|             | Хлеб пшеничный                     | 15     | 0,86          | 1,2              | 0,18         | 6,7          | 31,2          | 0            | 0           | 0             | 0             |
|             | <b>Итого</b>                       |        | <b>10,33</b>  |                  |              |              |               |              |             |               |               |
| Вторник     | Картофельное пюре                  | 100    | 8,04          | 6,09             | 4,59         | 17,9         | 123           | 8,26         | 0,08        | 16,16         | 24,66         |
|             | Чай с сахаром                      | 200    | 1,74          | 0,1              | 0,03         | 9,11         | 25            | 0,28         | 0,01        | 0,28          | 0             |
|             | Хлеб пшеничный                     | 20     | 1,14          | 1,2              | 0,18         | 6,7          | 31,2          | 0            | 0           | 0             | 0             |
|             | <b>Итого</b>                       |        | <b>10,92</b>  |                  |              |              |               |              |             |               |               |
| Среда       | Каша молочная вязкая манная        | 150/5  | 10,38         | 5,4              | 8,6          | 2,5          | 252           | 5            | 0           | 33,4          | 41            |
|             | Чай с сахаром                      | 200    | 1,74          | 0,1              | 0,03         | 9,11         | 25            | 0,28         | 0,01        | 0,28          | 0             |
|             | Хлеб пшеничный                     | 15     | 0,86          | 5,6              | 3            | 14,6         | 90,2          | 0            | 0           | 0             | 0             |
|             | <b>Итого</b>                       |        | <b>12,98</b>  |                  |              |              |               |              |             |               |               |
| Четверг     | Каша молочная "Дружба"             | 150/5  | 10,37         | 6,3              | 6,01         | 25,1         | 196           | 0,53         | 0,12        | 127,1         | 37,07         |
|             | Чай с сахаром                      | 200    | 1,74          | 0,1              | 0,03         | 9,11         | 25            | 0,28         | 0,01        | 0,28          | 0             |
|             | Хлеб пшеничный                     | 15     | 0,86          | 1,1              | 0,17         | 6,5          | 30,2          | 0            | 0           | 0             | 0             |
|             | <b>Итого</b>                       |        | <b>12,97</b>  |                  |              |              |               |              |             |               |               |
| Пятница     | Каша молочная пшеничная            | 150/5  | 10,22         | 6,6              | 3,75         | 4,05         | 169,5         | 0,39         | 0,04        | 60,07         | 10,08         |
|             | Чай с сахаром                      | 200    | 1,74          | 0,1              | 0,03         | 9,11         | 25            | 0,28         | 0,01        | 0,28          | 0             |
|             | Хлеб пшеничный                     | 15     | 0,86          | 1,2              | 0,18         | 6,7          | 31,2          | 0            | 0           | 0             | 0             |
|             | <b>Итого</b>                       |        | <b>12,82</b>  |                  |              |              |               |              |             |               |               |
|             | Всего за неделю                    |        | <b>60,02</b>  | <b>40,69</b>     | <b>29,01</b> | <b>169,6</b> | <b>1275,5</b> | <b>15,58</b> | <b>0,35</b> | <b>272,23</b> | <b>113,63</b> |
|             | Средняя за день                    |        | <b>12,004</b> | <b>12</b>        | <b>5,9</b>   | <b>33,9</b>  | <b>255,1</b>  | <b>3</b>     | <b>0,07</b> | <b>54</b>     | <b>23</b>     |