

Утверждаю
директор КОГОБУ СШ
г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню на льготную категорию 2023-2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Бутерброд с сыром	60/20	7,6	4,3	23	168	№32012
	Омлет натуральный	150/10	13,3	19	2,3	238	№2092012
	Кофейный напиток на молоке/1в/	200	2,9	2,8	14,9	94	№3042021
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	71	сбр2012
ИТОГО			24,4	26,7	54,9	571	
День 2							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	№6 2021
	Биточек мясной	100	15,52	12,48	12,48	185,6	№99 2012
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№2232021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30	123	№310,2021
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	62	№1,52021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6,2021
ИТОГО			9,1	9,36	90,3	508	
День 3							
	Овощи натуральные свежие /огурцы/	100	0,8	0,2	2,6	16	№7,102021
	Плов из курицы	300	24,5	27	44,2	522	№1382021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№3112021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
ИТОГО			28,66	27,82	81,4	708	
День 4							
	Рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	№77 2012
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	№1462021
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	3022021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	1,62021
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	62	№1,52021
ИТОГО			37,7	22,55	50,5	567	
День 5							
	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9	8,8	168	1132012

	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	1872021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	2482021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	3002021
	Хлеб ржаной	60	1,9	0,36	10	58	№1,6 2021
ИТОГО			19,9	16,36	76,3	548	
Неделя 2 День 6							
	Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	100	2,2	6,3	8	102	№10 2021
	Котлета мясная	100	15,52	12,48	12,48	185	№992012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№1832021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	3022021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	12,7	62	№1,52021
ИТОГО			28,3	19,64	78,08	593	
День 7							
	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,7	9	76	№19 2021
	Тефтель из говядины	100	13,5	20,1	15,25	295	№1052021
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№2272021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр2012
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12	62	№1,52021
ИТОГО			21,5	30,5	67,65	642	
День 8							
	Овощи натуральные свежие/помидоры/	100	1,2	0,2	3,8	26	№7,10 2021
	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	23,6	17,4	19,2	335	№143 2021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№311 2021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
ИТОГО			28,96	18,42	60,2	547	
День 9							
	Овощи свежие натуральные/огурцы/	100	0,8	0,2	2,6	16	№7,102021
	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	№1202012

	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	№1872021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	№3022021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
ИТОГО			25,7	19,3	23,4	373	
День 10							
	Бутерброд с сыром	60/20	7,6	4,3	23,7	168	№32021
	Запеканка из творога	180/30	33	23,8	42,1	517	№2132012
	Кофейный напиток на молоке/1в/	200	2,9	2,8	14,9	94	№304 2021
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	сбр2012
ИТОГО			43,9	31,3	90,5	826	
Всего			224,22	190,65	582,73	5057	
Среднее значение за период			26,812	22,195	67,323	588,3	

