

Утверждаю
 директор КОГОБУ СШ
 г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню11-18лет/льгота/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Кура отварная	50	12	9,55	5,75	159,5	№1202012
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№2272021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			20,68	14,31	64,85	486,5	
День 2							
	Котлета мясная	50	8,33	7,18	7,18	103	№992012
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	№1872021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№300,2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6,2021
ИТОГО			14,91	12,24	71,28	445	
День 3							
	Котлета куринная	100	12,5	17,7	12,7	262	№1252012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№1832021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	38	№300 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			25,28	24,86	78,1	670	
День 4							
	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	№3 2012
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	8	39,1	254	№1912021
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	№10.12021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	38	№3002021
ИТОГО			18,3	16,7	72,1	519	
День 5							
	Зразы школьные	50	6,95	8,4	6,45	129,5	№102 2012
	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4,9	30,1	189	№1442021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№300 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6 2021
ИТОГО			13,13	13,66	55,65	412,5	
Неделя 2							
День 6							

	Биточек мясной	50	8,32	7,18	7,18	103	№992012
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45	248	№1872021
	Чай с сахаром	200	1	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			15,7	12,24	71,28	445	
День 7							
	Макаронные изделия с тертым сыром	200/25/15	12,5	19,7	35,1	373	№2042012
	Чай с сахаром	200	1	0	9,1	36	№300 2021
	Хлеб ржаной	25	1,97	0,25	12	62	№1.5 2021
ИТОГО			15,47	19,95	56,2	471	
День 8							
	Плов из курицы	300	27,3	34,8	48,2	625	№138 2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№300 2021
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			29,47	35,16	67,3	719	
День 9							
	Котлета мясная	50	8,32	7,18	7,18	103	№992012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№1832021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10	58	№1.6 2021
ИТОГО			21,09	14,34	72,58	509	
День 10							
	Бутерброд с сыром	30(10)	5	3	14,5	106	№32012
	Картофель тушеный	200	4,2	12,3	29,8	256	№1472021
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,1	36	№300 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			11,38	15,66	63,4	456	
Всего			174,03	163,46	609,34	4677	
Среднее значение за период			18,541	17,912	67,274	513,3	

