

Утверждаю
 директор КОГОБУ СШ
 г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню11-18лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	№1202012
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№2272021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			33,38	23,86	70,6	646	
День 2							
	Котлета мясная	100	16,65	14,37	14,37	206	№992012
	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	№300,2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6,2021
ИТОГО			23,83	21,73	81,87	586	
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
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	№310 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			26,18	27,26	103,3	793	
День 4							
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	8	39,1	254	№1912021
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/12	9,2	15,2	26,4	283	№2042012
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	№3062021
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	124	№1,5.2021
ИТОГО			22,44	27	103,34	759	
День 5							
	Зразы школьные	100	13,9	16,8	12,9	259	№102 2012
	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4,9	30,1	189	№1442021

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	№302 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6 2021
	ИТОГО		20,08	22,06	62,3	544	
Неделя 2							
День 6							
	Биточек мясной	100	16,65	14,37	14,37	206	№992012
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45	248	№1872021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с сахаром	200	1	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
	ИТОГО		24,63	21,73	81,87	586	
День 7							
	Котлета мясная	100	16,65	14,37	14,37	206	№99 2012
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№227 2021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с сахаром	200	1	0	9,1	36	№300 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	№1.6 2021
	ИТОГО		26,73	21,43	76,87	570,9	
День 8							
	Овощи свежие натуральные/помидоры/	100	1,2	0,2	3,8	26	№7,102021
	Плов из курицы	300	27,3	34,8	48,2	625	№138 2021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№311 2021
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10	58	№1,62021
	ИТОГО		30,67	35,46	79,2	779	
День 9							
	Тефтель из говядины	100/50	14,25	23	19,5	342	№1052012
	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	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10	58	№1.6 2021
	ИТОГО		27,62	32,46	88,3	786	
День 10							
	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	30,9	22,65	25,05	517	№1432021
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	№302 2021
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	62	№1,52021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
	ИТОГО		35,05	23,26	56,42	675	

Всего			235,56	232,99	747,65	6049,9	
Среднее значение за период			27,061	25,625	80,407	672,49	

