

Утверждаю
директор КОГОБУ СШ
г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню 1-4классы2023-2024с аллергией на молоко

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Гуляш из отварной птицы	90/50	20,6	17,6	2,31	250	120601Д
	Картофель отварной	180	4,05	6,21	33,06	204,35	130106Д
	Сок	1	0,2	20,2	92	сбр2012	№3042021
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	62	№1,52021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			26,83	44,37	137,37	#VALUE!	
День 2							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	№6 2021
	Биточек мясной	90	15,52	12,48	12,48	193	№99 2012
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,1	42,26	250	130401Д
	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			8,3	9,26	88,46	488	
День 3							
	Овощи натуральные свежие /огурцы/	60	0,48	0,12	2,28	9,6	№7,102021
	Плов из курицы	250	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							
	Биточек рубленый куриный	90	14,43	13,24	11,25	221	120611Д
	Рис отварной	180	4,41	6,08	49,14	268	130301Д
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12	62	№1,52021
ИТОГО			20,94	19,57	81,49	587	
День 5							
	Рыба запеченная	90	17,57	4,3	3,77	124,13	120408Д
	Картофель отварной	180	4,05	6,21	33,06	204	130106Д

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	№302 2021
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10	58	№1,6 2021
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12	62	№1,52021
ИТОГО			25,62	11,07	68,13	486,13	
Неделя 2							
День 6							
	Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	60	1,3	3,8	4,8	61	№10 2021
	Котлета мясная	90	15,52	12,48	12,48	193	№992012
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	7,38	34,23	233	130309Д
	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			25,2	20,22	66,01	522	
День 7							
	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	2,2	5,4	46	№19 2021
	Тефтель из говядины	90/50	10,54	10,42	14,22	192	120539Д
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,1	42,26	250	130401Д
	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			22,42	19,48	104,08	700	
День 8							
	Овощи натуральные свежие/помидоры/	60	0,72	0,12	2,28	15,6	№7,10 2021
	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	286	№1202012
	Рис отварной	180	4,41	6,03	49,14	268	130301Д
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	№3102021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
ИТОГО			31,36	24,08	81,77	685,6	
День 9							
	Гуляш из отварной птицы	90/50	20,66	17,64	2,31	250	120601Д
	Картофель отварной	180	4,05	6,21	33,06	204,34	130106Д
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№3112021
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	62	№1,52021
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			26,68	24,1	47,44	516,34	

День 10							
	Котлета мясная	90	15,52	12,48	12,48	193	№992012
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	7,38	34,23	233	130309Д
	Чай с сахаром	200	2,9	2,8	14,9	94	№304 2021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	сбр2012
ИТОГО			26,32	23,06	71,41	567	
Всего			216,01	199,97	756,15	#VALUE!	
Среднее значение за период			24,233	22,303	82,756	#VALUE!	

