

Утверждаю
 директор КОГОБУ СШ
 г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню 11-18лет для овз

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,5	33,96	328	№2,2012
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,1	8,2	30,33	222	№2052021
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	№3062021
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	сбр 2012
ИТОГО			18,9	27,5	79,19	644	
Обед	Салат из свежей капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	№62021
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	4,4	30,8	204	№65 2021
	Котлета мясная	100	17,4	12,28	11,1	206	№992012
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46	312	№1832021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№2482021
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	№3022021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,6 2021
ИТОГО			22,86	28,22	99,19	760	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,76	55,72	178,38	1404	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	№1 2012
	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,7	35,22	248	№1852012
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	№306,2021
	Пирожки печеные с повидлом	75	4,12	3,5	42,1	217	№2652021
	ИТОГО		15	28,7	72,72	610	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	№55 2021
	Тефтель из говядины	100/50	14,25	23	19,5	342,5	№1052012
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	№2272021

	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр2012
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,6,2021
ИТОГО			15	29,42	92,72	726	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30	58,12	165,44	1336	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349	№4 2012
	Каша молочная Дружба	200/5	6,3	8,8	34	241	№1872012
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Вафли	40	1,6	12,4	25	216	сбр2012
	ИТОГО		10,6	21,4	98,7	626	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	№582021
	Плов из курицы	300	47,6	58,5	47,2	764	№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		53,76	64,72	97,2	1061	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,36	86,12	195,9	1687	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60/20	7,6	4,3	23,7	168	№3 2012
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	8	39	254	№1912021
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	№3062021
	Шоколад	15	1,47	5,2	7,5	83	сбр2012
	ИТОГО		16,6	15,4	76,3	517	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109	№62 2021
	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9	8,8	134	№113 2012
	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	№144 2012
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	36	№310 2021
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1.6 2021
	ИТОГО		24,36	23,22	102,2	612	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,96	38,62	178,5	1129	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,5	33,9	328	№2 2012
	Омлет натуральный	180/10	15,9	23,4	2,76	285	№2102021
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	№3062021
	ИТОГО		29,4	43,2	50,36	711	

Обед	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	15,7	123	№56 2021
	Рыба припущенная	100	25,2	12,8	2	224	№77 2012
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	№227 2021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр 2012
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
	ИТОГО		30,3	19,3	48,9	503	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,7	62,5	99,26	1214	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349	№4 2012
	Макаронные изделия с тертым сыром	200/25/15	12,5	19,7	35,1	373	№2042012
	Чай с сахаром	200	2,9	2,8	14,9	94	№304 2021
	ИТОГО		19,5	35,1	105,6	816	
ОБЕД	Салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,2	6,3	8	102	№10 2021
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	№582021
	Биточек мясной	100/50	17,25	13,87	13,87	250	№99 2012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	1,6	6,8	46,3	312	№183 2021
	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		25,01	26,89	110,17	859	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,51	61,99	215,77	1675	
День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328	№2 2012
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	8	39,11	254	№191 2021
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	№306 2021
	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	сбр2012
	ИТОГО		18,9	27,61	86,67	677	
ОБЕД	Овощи натуральные св./огурцы/	100	0,8	0,2	2,6	16	№7.102021
	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	№69 2021

	Рыба, запеченная с морковью припущенная	120	14,6	10,1	4	167	№91 2021
	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4,9	30,1	189	№144 2021
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	№302 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1.6 2021
	ИТОГО		20,78	15,36	53,4	452	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,68	42,97	140,07	1129	
День 8							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50/20	4	16,7	23,8	264	№1 2012
	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,11	8,22	30,33	222	№205 2021
	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	9,1	36	№300 2021
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	сбр2012
	ИТОГО		10,61	25,32	73,03	569	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	№64 2021
	Гуляш из говядины	300	36,75	40,5	66,3	783	№122 2012
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	№1872021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр2012
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	116	№1,62021
	ИТОГО		41,71	41,42	106,5	991	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,32	66,74	179,53	1560	
День 9							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	№1 2012
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,1	8,2	30,3	222	№205 2021
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	№306 2021
	Вафли	80	3,2	24,8	50,4	432	сбр2012
	ИТОГО		13,7	28,2	67,8	584	
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,8	2,3	17,8	109	№62 2021
	Тефтель из говядины	100	13,5	20,12	15,25	295	№105 2012
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	№1482021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№3112021
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	10	58	№1.6 2021
	ИТОГО		22,98	29,28	78,65	690	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,68	57,48	146,45	1274	
День 10							

