

Утверждаю
директор КОГОБУ СШ
г.Орлова

С.А.Тарасов

Меню продленная группа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Суп из рыбных консервов	250	11,2	5,2	13,3	149	№722021
	Рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170	№1442012
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№300,2021
	Корж молочный	100	6,7	11,1	61,6	371	№2662012
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	№1.6 2021
ИТОГО			16,78	14,26	51,7	412,9	
День 2							
	Котлета мясная	90/30	15,52	12,48	12,48	228	№552021
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№1832021
	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			28,3	19,64	77,88	634	
День 3							
	Тефтель из говядины	90/50	12,82	20,7	17,55	308	№1052012
	Мкаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	№227 2021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр2012
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			22,3	25,66	87,75	691	
День 4							
	Зразы школьные	90	12,48	15,07	11,58	232	№1022012
	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	4,41	27,09	170	№1442021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	№3102021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6 2021
ИТОГО			18,56	19,94	79,57	583	
День 5							
	Котлета мясная	90/50	15,52	12,48	12,48	225	№992012
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	№1462021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№3112021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,6 2021
ИТОГО			21,8	19,24	66,38	540	

Неделя 2 День 6							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	12,8	111	№58 2021
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/12	9,2	15,2	26,4	283	№2042012
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Яблоко св.	150	0,6	0,6	14,7	71	сбр2012
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			13,38	20,96	58,3	488	
День 7							
	Котлета"здоровье"	90	13,5	10,9	7,2	182,7	№1002012
	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	№302 2021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1.6 2021
ИТОГО			26,28	18,06	72,8	590,7	
День 8							
	Плов из курицы	250	22,8	29	40,2	521	№1382021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№3112021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1,62021
ИТОГО			24,98	29,46	67,4	649	
День 9							
	Котлета мясная	90/30	15,52	12,48	12,48	228	№992012
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	№1462021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№3002021
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	58	№1.6 2021
ИТОГО			21,6	19,14	49,18	473	
День 10							
	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9	8,8	168	№1132012
	Макаронные изделия отварные	180	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	№1.5 2021
ИТОГО			21,48	13,76	67,9	495	
Всего			193,98	186,36	610,96	5061,6	
Среднее значение за период			21,546	20,012	67,886	555,66	

