



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ
 "СОШ п.Расково"
 О.Н.Алехина

Меню приготавливаемых блюд

Льготная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	11,59	5,96	26,7	231,63	325
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	13,29	6,52	44,16	313,67	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	11,93	14,65	30,13	314,14	250
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	13,63	15,21	47,59	396,18	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	250	21,4	20,7	65,2	494,4	117
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	23,1	21,26	82,66	576,44	
День 4							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	4,69	46,62	270,8	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,47	5,25	64,08	352,84	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия	250	14,63	18,94	39,23	314,2	296
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,33	19,5	56,69	396,24	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	15,28	18,16	32,54	339,28	250
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,98	18,72	50	421,32	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	12,63	11,35	48,28	358,53	267
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	14,33	11,91	65,74	440,57	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,68	16,33	49,01	371,9	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,2	11,98	38,23	371,45	266
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	13,9	12,54	55,69	453,49	
День 10							
	Плов	240	16,57	18,9	55,1	413,26	406
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,4	54	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	18,27	19,46	72,56	495,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4530	152,98	146,7	588,18	4217,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		453	15,298	14,67	58,818	421,795	