Утверждаю

Директор школы _____

М.М.Гудожникова

МЕНЮ НА ПЕРИОД С 22.01.2024-26.01.2024г

Возрастная категория 12 лет и старше

Первая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Nрецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 22.01.2024г						
ЗАВТРАК						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
ИТОГО за завтрак	**550**	**21.25**	**20.85**	**66.78**	**538.01**	
ОБЕД						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3.57	14.6	115.75	П.113
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Рыба,тушенная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	**960**	**33.27**	**21.19**	**87.47**	**674.95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54.52**	**42.04**	**154.25**	**1212.96**	
Вторник 23.01.2024г						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога паровой	200	34.27	9.47	37.07	369.33	П.283
Молоко сгущенное	20	0,1	0,00	15,0	60,0	П.493
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.357
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	П.501
ИТОГО за завтрак	**650**	**42.72**	**15.14**	**87.99**	**656.63**	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	**920**	**42.75**	**29.75**	**101.17**	**843.7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**85.47**	**44.89**	**189.16**	**1500.33**	
Среда 24.01.2024г						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	П.462
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукт по сезону	200	0.8	0.8	19.6	88	П.82
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	П.79
ИТОГО за завтрак	**640**	**11.42**	**11.01**	**75.75**	**512.35**	
ОБЕД						
Щи из свеж. капусты с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75	П.104
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	**820**	**38.65**	**33.63**	**94.74**	**824.83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50.07**	**44.64**	**170.49**	**1337.18**	

Четверг 25.01.2024г						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6.98	8.27	28.43	216.19	П.234
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	П.267
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
ИТОГО за завтрак	**530**	**21.43**	**24.24**	**86.55**	**650.49**	
ОБЕД						
Салат из капусты белокочанной	100	1.45	6	8.4	94	П.1
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.43	6.95	75	П.95
Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	П.376
Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	П.487
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	**820**	**26.09**	**30.64**	**100.09**	**781.6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47.52**	**54.88**	**186.64**	**1432.09**	
Пятница 26.01.2024г						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	5.77	6.36	35.96	224.19	П.217
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	П.465
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	**645**	**12.5**	**12.56**	**80.78**	**482.19**	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Суп картофельный с макарон.изд.	250	2.9	4.15	12.2	97.75	П.129
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
Пюре из гороха с маслом	185	20.31	1.42	36.67	240.68	П.386
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
ИТОГО за обед	**905**	**50.81**	**30.82**	**115.35**	**941.91**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**63.31**	**43.38**	**195.63**	**1424.1**	