Утверждаю

Директор школы _____

М.М.Гудожникова

МЕНЮ НА ПЕРИОД С 9.10.2023-13.10.2023г

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник 9.10.2023						
ЗАВТРАК						
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
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	**530**	**26.05**	**19.57**	**64.42**	**536.3**	
ОБЕД						
Салат из квашен.капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Щи из свеж.капус. с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75	П.104
Плов из говядины	210	17.14	19.15	36.37	386.4	П.330
Напиток из шиповника	200	0,67	0.27	18.3	78	П.496
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	**830**	**26.51**	**30.97**	**94.74**	**764.35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52.56**	**50.54**	**159.16**	**1300.65**	
Вторник 10.10.2023						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6.07	6.44	30.48	203.9	П.230
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
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	**630**	**12.42**	**11.01**	**79.3**	**464.2**	
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
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13,28	2.66	175.71	П.367
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
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	**940**	**33.25**	**33.16**	**120.9**	**915.54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45.67**	**44.17**	**200.2**	**1379.74**	
Среда 11.10.2023						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	200	4.82	5.16	16.52	131.8	П.235
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
ИТОГО за завтрак	**505**	**15.05**	**18.56**	**70.04**	**506.8**	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	П.47
Суп картофельный с бобовыми	250	6.3	3.57	14.6	115.75	П.113
Рыба,тушенная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Рис отварной	200	5.02	7,24	51.8	292.4	П.385
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	**960**	**32.52**	**20.56**	**121.97**	**803.35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47.57**	**39.12**	**192.01**	**1310.15**	

Четверг 12.10.2023						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	П465
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	**630**	**10.92**	**10.61**	**75.55**	**440.25**	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1,2	5,1	5.5	73	П.2
Суп с крупой	250	2,77	3.52	9.8	82	П.114
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
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	**920**	**35.17**	**35.77**	**74.98**	**761.48**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46.09**	**46.38**	**150 53**	**1201.73**	
Пятница 13.10.2023						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	8.1	24.62	200.25	П.139
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П457
Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	П.581
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	П.267
ИТОГО за завтрак	**570**	**17.7**	**16.02**	**87.14**	**562.55**	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1,2	6	11.2	104	П.21
Щи из св.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
Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П256
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**	**36.3**	**37.75**	**105.87**	**897.95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54.00**	**53.77**	**193.01**	**1460.5**	