



«Утверждаю»
 Директор школы  Мифтахова Л.А.

МОУ «Моркинская средняя общеобразовательная школа №1»
 Меню на период: май 2024 г.
 ОБЗ 5-11кл.



День недели	Число месяца	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
					Б	Ж	У		
Понедельник	13	Завтрак Каша ячневая вязкая	174	200/10	5,57	8,37	29,87	218	
		Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	
		Батон	111	50	2,28	0,87	15,42	79,5	
		Обед							
		Жаркое по-домашнему из мясных консервов	396	200	17	17,6	14,3	284	
		Компот с черносливом	376	200	0,4	0	27,8	113	
		Хлеб ржаной	109	50	3,65	0,55	20,85	106,5	
Вторник	14	Завтрак Каша кукурузная в.	174	200/10	7,63	11,1	50,78	334	
		Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	
		Батон	111	50	2,28	0,87	15,42	79,5	
		Обед							
		Гуляш	260	50/50	14,55	16,79	2,89	221	
		Рис отварной	240	200	3,7	6,1	33,8	205	
		Напиток из шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88	
		Хлеб ржаной	109	50	3,65	0,55	20,85	106,5	
Среда	15	Завтрак Суп молочный с макаронами	160	250	7,0	7,9	24,7		
		Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	
		Бутерброд с маслом	1	30/10	2,45	7,55	14,6	136	
		Обед							
		Рыба отварная с овощами	332	100	17,15	7,42	0,82	138	
		Картофельное пюре	321	200	4,09	6,4	27,25	183	
		Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	
		Хлеб ржаной	109	50	3,65	0,55	20,85	106,5	
Четверг	16	Завтрак Каша пшеничная вязкая	174	200/10	3,67	3,19	15,82	107	
		Кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	101	
		Батон	111	50	2,28	0,87	15,42	79,5	
		Обед							
		Тефтели запеченные	285	100	8	36	10	306	
		Макаронные отварные с маслом	291	200	7,54	0,9	38,72	193	
		Сок	399	200	1,4	0,4	22,8	100	
		Хлеб ржаной	109	50	3,65	0,55	20,85	106,5	
Пятница	17	Завтрак Каша манная вязкая	174	200/10	7,74	11,82	35,54	279	
		Какао с молоком сгущ.	383	200	3,67	2,6	25,09	138	
		Батон	111	30	2,28	0,87	15,42	79,5	
		Обед							
		Гуляш	260	50/50	14,55	16,79	2,89	221	
		Каша гречневая рас.	237	150	8,6	7,8	37,1	253	
		Компот с изюмом	376	200	0,4	0	27,8	113	
		Хлеб ржаной	109	50	3,65	0,55	20,85	106,5	
суббота	18	Завтрак Каша рисовая вязкая	174	200/10	4,3	9	19,3	176	
		Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	
		Батон	111	50	2,28	0,87	15,42	79,5	

Старший повар:  /Филиппова Е.А./
 Медсестра: _____ /Дмитриева Л.И./
 Зав. производством:  /Филатова И.А./