

«Утверждаю»

Директор школы Мифтахова Л.А.

МОУ «Моркинская средняя общеобразовательная школа №1»

Учащиеся 5-11 кл.

Прием пищи, наименование блюда

День недели	Число месяца	№ рецепта	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена	
				12-18 лет	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	Суп крестьянский с курицей, сметаной	98	250/25/10	2,6	5,3	14,3	116
			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	Суп картофельный с макаронами, курицей	82	250/25	2,69	2,84	17,14	105
			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
Среда	15	Завтрак	Суп молочный с макаронами	160	250	7,0	7,9	24,7	106,5
			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	Рассольник Ленинградский	76	250/25	2,1	5,12	16,59	121
			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
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	Борщ с курицей, сметаной	57	250/25/10	1,82	4,91	12,74	103
			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
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	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	67	250/25/10	3,67	3,19	15,82	107
			Гуляш	260	25/50	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
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.