

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 14 г.Азова

Г.И.Фоменко

01 сентября 2024г.

"Согласовано"

Индивидуальный
предприниматель
А.В.Ковалев

01 сентября 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА 5-11 КЛАССОВ (12 лет и старше) ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ**

№ рец	Наименование дней недели, блюд	масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник-1							
Завтрак							
171 М	Каша пшеничная с/м и сахаром	215	16,45	7,5	3,79	47,99	256,28
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		475	24,34	12,123	4,337	89,71	468,28
Всего за Понедельник 1		475		12,123	4,337	89,71	468,28
Вторник-1							
Завтрак							
	Мучное изделие	75	16,45	6	11	61	230
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		335	24,34	10,623	11,547	102,72	442
Всего за вторник		335		10,623	11,547	102,72	442
Среда -1							
Завтрак							
171 М	Каша пшеничная с/м и сахаром	215	16,45	4,44	4,38	30,21	178,52
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
Итого за завтрак		475	24,34	9,063	4,927	71,93	390,52
Всего за среду		475		9,063	4,927	71,93	390,52
Четверг-1							
Завтрак							
209/73	каша геркулесовая вязкая	215	16,45	15,64	18,89	32,34	379,12
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого завтрак		260	24,34	20,263	19,437	74,06	591,12
Всего за четверг		260		20,263	19,437	74,06	591,12
Пятница -1							
Завтрак							
203 М	Макаронны отварные с/м и сах.	200	16,45	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		460	24,34	12,873	4,707	94,5	493,92
Всего пятница 1		460		12,873	4,707	94,5	493,92

Понедельник-2							
Завтрак							
203 М	Макароны отварные с/м и сах.	200	16,45	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		460	24,34	12,873	4,707	94,5	493,92
Всего за понедельник 2		460		12,873	4,707	94,5	493,92
Вторник-2							
Завтрак							
	Мучное изделие	75	16,45	6	11	61	230
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		335	24,34	10,623	11,547	102,72	442
Всего за вторник		335		10,623	11,547	102,72	442
Среда-2							
Завтрак							
73/м	Икра кабачковая	60	16,45	2,31	1,67	8,73	65,2
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56

Итого завтрак	320	24,34	6,933	2,217	50,45	277,2
всего за среда 2	320		6,933	2,217	50,45	277,2

Четверг-2							
Завтрак							
312м	Каша ячневая с/м и сахаром	205	16,45	4	4,02	28,85	170,25
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		465	24,34	8,623	4,567	70,57	382,25
всего за четверг-2		465		8,623	4,567	70,57	382,25

Пятница -2							
Завтрак							
203 М	Макароны отварные с/м и сах.	200	16,45	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	3,83	4,56	0,54	27,72	156
Итого за завтрак		460	24,34	12,873	4,707	94,5	493,92
Всего за пятницу2		460		12,873	4,707	94,5	493,92

Итого за завтрак				116,87	72,70	845,66	4475,13
Среднее значение за завтрак				11,69	7,27	84,57	447,51
Итого день				116,87	72,70	845,66	4475,13
Среднее значение за день				11,69	7,27	84,57	447,51
Соотношение БЖУ в% от ЭЦ				1	1	3,5	