

Утверждаю
Директор МКОУ «Луковская сош»

С.П. Токарева



МКОУ «Луковская сош»

МЕНЮ (12-дневное)
ежедневного горячего питания
возраст 7-11 лет

День 1
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 7- 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	Суп молочный с крупой (манка)	250	6,6	7,8	21,5	182
685	<i>Хлеб</i>	100	4	8,9	58	278
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	550	10,8	16,7	94,5	518

2

День 2

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	20,25	110,5
451	Котлета	80	15,7	5,7	14	196
	Овощи свежие(огурец) в нарезке	60	0,8	0	3,8	18,4
	Хлеб	50	4	4,5	29	139
631	Компот из смеси свежих ягод	200	0,6	0,0	46,6	182
	Йогурт	100	4,6	3,3	6,7	75
	ИТОГО	640	30,95	19,65	120,35	720,9

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	<i>Борщ картофельный с капустой</i>	250	2,0	5,2	13,1	106
487	<i>Курица отварная(бедро куриное)</i>	100	19,1	7,4	0,5	145
772	<i>Булочка с маком</i>	100	8,1	3,1	52,6	275
	<i>Сыр (порциями)</i>	20	4,2	4,095	15	58
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	29	139
693	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО:	720	42,3	29,295	142,7	913

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
509	<i>Каши рассыпчатая(зречневая)</i>	150	8,7	7,8	42,6	279
437	<i>Гуляши</i>	100	13,9	6,5	4	132
	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	1	0,2	5	22
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	29	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
727	<i>Блины с вареньем(со сметаной)</i>	60	3,9	7,7	41,2	250
	Итого	620	31,7	26,7	136,8	880

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
330	<i>Бобовые отварные(горох)</i>	150	14,1	6,9	33,45	255
374	<i>Рыба Тушеная в томатном соусе</i>	80	10,6	5,1	5,6	112
	<i>Овощи свежие(огурец) в нарезке</i>	60	0,8	0	3,8	18,4
	<i>Сок Натуральный</i>	200	0	0	13,5	54
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	29	139
	ИТОГО	540	29,5	16,5	85,35	578,4

День: 6
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	3	4,5	20,1	135
487	<i>Курица отварная(бедро куриное)</i>	100	19,1	7,4	0,5	145
	<i>Сыр (порциями)</i>	20	4,2	4,095	15	58
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	26	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	620	30,5	20,495	76,6	535

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 7- 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
512	<i>Рис припущенный</i>	150	3,6	6	37,05	220,5
451	<i>Биточка(мясная)</i>	80	15,9	14,4	16	261
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	26	139
43	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	1,4	5,1	8,9	35
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	<i>Банан</i>	100	1,5	0,1	21	91
	ИТОГО	640	26,6	30,1	123,95	804,5

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
492	<i>Плов из риса и курицы</i>	200	15,2	13	36,2	330
	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	1	0,2	5	22
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	26	139
	<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	610	20,8	18,1	92	593

День 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
487	Курица отварная(бедро куриное)	100	19,1	7,4	0,5	145
	Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11
781	Булочка <Полезная>	100	9,2	5,2	56,1	289
	Хлеб	50	4	4,5	26	139
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	760	44,2	27,8	139,1	941

День 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
509	Каша	150	8,7	7,8	4,2	279
470	рассыпчатая(зречневая) Фрикаделька из говядины(паровая)	80	13,3	9	6,5	173
43	Салат из белокочанной капусты Хлеб	60	1,4	5,1	8,9	35
		50	4	4,5	29	139
631	Чай с сахаром Яблоко	200	0,2	0,0	15	58,00
		100	0,4	0,4	9,8	44
	ИТОГО	640	28	26,8	73,4	728

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне – зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	20,25	110,5
488	Птица тушеная в соусе с овощами	100	16,7	9,7	0,5	156
	Овощи свежие(огурец) в нарезке	60	0,8	0	3,8	18,4
	Хлеб	50	4	4,5	29	139
631	Компот из смеси свежих ягод	200	0,6	0,0	46,6	182
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
	ИТОГО	635	32,55	28,85	148,55	893,9

День 12
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория 7-11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	250	2,28	7,99	10,81	133,33
487	<i>Курица отварная(бедро куриное)</i>	100	19,1	7,4	0,5	145
	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	1	0,2	5	22
	<i>Хлеб</i>	50	4	4,5	26	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	660	26,58	20,09	57,31	497,33