

Утверждаю  
Директор МКОУ «Луковская сош»  
  
С.П. Токарева

МКОУ «Луковская сош»

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
311	Каша жидкая(манная)	300	5,5	12,3	30	258
3	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	70	9,4	15,8	15,6	246
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>15,1</b>	<b>28,1</b>	<b>60,6</b>	<b>562</b>

День 2  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
332	<i>Макаронные изделия</i>	180	5,25	6,15	20,25	110,5
451	<i>отварные</i>	100	15,7	5,7	14	196
	<i>Котлета</i>	100	8	9	58	278
	<i>Хлеб</i>	200	0,6	0,0	46,6	182
631	<i>Компот из смеси свежих ягод</i>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>29,55</b>	<b>20,85</b>	<b>138,85</b>	<b>766,5</b>

День 3

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 11 лет и 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>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
693	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5	32,5	190
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>42,1</b>	<b>29,7</b>	<b>156,6</b>	<b>994</b>

Цель: 4  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
509	Каши рассыпчатая(зречневая)	180	8,7	7,8	42,6	279
437	Гуляши	100	13,9	6,5	4	132
	Хлеб	100	8	9	58	278
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>30,8</b>	<b>23,3</b>	<b>116,6</b>	<b>747</b>

День 5  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
330	<b>Бобовые отварные(горох)</b>	200	14,1	6,9	33,45	255
374	<b>Рыба Тушеная в томатном соусе</b>	100	10,6	5,1	5,6	112
693	<b>Какао с молоком</b>	200	4,9	5	32,5	190
	<b>Хлеб</b>	100	8	9	29	278
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>37,6</b>	<b>26</b>	<b>129,55</b>	<b>835</b>

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Б	Ж	У	
132	<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	7	8,7	33,1	175
487	<i>Курица отварная(бедро куриное)</i>	100	19,1	7,4	0,5	145
	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>34,3</b>	<b>24,1</b>	<b>106,5</b>	<b>656</b>

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,7	9,75	31,95	250
3	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,4	15,8	15,6	246
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,3</b>	<b>25,55</b>	<b>62,55</b>	<b>554</b>



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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
492	<i>Плов из риса и курицы</i>	250	15,2	13	36,2	330
685	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>22</b>	<b>109,2</b>	<b>666</b>

День: 9  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и 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
781	Булочка <Полезная>	100	9,2	5,2	56,1	289
	Хлеб	100	8	9	58	278
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>47,4</b>	<b>32,2</b>	<b>169,4</b>	<b>1069</b>

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
509	Каши рассыпчатая(зречневая)	180	8,7	7,8	4,2	279
470	Фрикаделька из говядины(паровая)	100	13,3	9	6,5	173
	Хлеб	100	8	4,5	58	278
631	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>30,6</b>	<b>25,8</b>	<b>83,7</b>	<b>788</b>

День 11  
 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	
332	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	5,25	6,15	20,25	110,5
488	<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	100	16,7	9,7	0,5	156
	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
631	<i>Компот из смеси свежих ягод</i>	200	0,6	0,0	46,6	182
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>33,05</b>	<b>27,25</b>	<b>125,55</b>	<b>758,5</b>

День 12  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория 11 лет и 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	7,4	7,99	10,81	133,33
487	<i>Курица отварная(бедро куриное)</i>	100	19,1	7,4	0,5	145
	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>34,7</b>	<b>24,39</b>	<b>84,31</b>	<b>614,33</b>