

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительского комитета

Директор МКОУ «Покровская СОШ»
Ю.Н.Тарасенко

Н.А.Ляхова

Меню четырнадцатидневное.**День 1**

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
16	Суп с макаронными изд. на м/б	200	250	2,15 2,69	2,27 2,84	13,71 17,14	83,80 104,75	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
302	Гречка отварная	100	100	5,75	4,06	25,76	581,38	
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03 7,54	12,54 13,87	4,62 6,24	125 156,9	
686	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,04	10,2	41	
71	Овощи натуральные свежие	100	100	2,0	0,8	4,6	42,0	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 2

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
110	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	250	7,44 9,30	5,82 7,27	9,54 11,92	124,84 132,4	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
451	Котлеты	80	100	13,8 21,6	11,1 17,5	11,1 17,4	200 315	
332	Макаронные изд. отварные	180/5	230/10	6,6 8,4	5,1 6,4	40,0 51,0	235 301	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,0	0,09	32,01	110,8	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 3

Номер рецептуры	Наименования блюда	7-10	11-17	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
96	Рассольник ленинградский.	250	250	2,7	7,2	13,35	123,9	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	140	20,1	5,5	6,6	157,00	
694	Картофельное пюре	150	180	3,06 3,67	4,85 5,76	20,6 24,53	138,6 164,7	
15	Какао с молоком	200	200	3,6	3,54	17,57	108,6	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 4

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
107	Суп картофельный с крупой рисовой на к/б	200	250	2,15 2,69	2,27 2,84	13,71 17,14	83,80 104,75	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
462	Тефтели мясные	80	100	8,8 10,42	13,06 15,23	9,66 12,08	191,33 201,60	
302	Перловая каша рассыпчатая	100/5	100/10	2,97	2,9	21,14	153	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
8	хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
377	Кисель из концентрата	200	200	0,0	0,0	23,9	93	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 5

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 Лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39 5,49	4,22 5,28	13,06 16,33	107,8 134,5	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
302	рисовая каша рассыпчатая	100/5	100/10	2,4	2,88	25,14	135,7	
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03 7,54	12,54 13,87	4,62 6,24	125 156,9	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
686	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,04	10,2	41	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 6

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 Лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, г	наименование сборника рецепт блюд
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5,83 7,29	4,56 5,70	13,59 16,99	118,8 148,50	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03	4,37	Гуляш из мяса говядины	80	
107	Пюре гороховое	150	150	14,6	5,10	33,1	240,7	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,0	0,05	27,5	110,8	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 7

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
138	Суп картофельный с крупой пшеничной на м/б	250	250	2,36	2,66	17,06	102,28	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в
451	Котлеты	80	100	13,8 21,6	11,1 17,5	11,1 17,4	200 315	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
203	Макароны отварные	180	200	6,6 8,4	5,1 6,4	40,0 51,0	235 301	
15	Какао с молоком	200	200	3,6	3,54	17,57	108,6	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 8

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
16	Суп с макаронными изд. на м/б	200	250	2,15 2,69	2,27 2,84	13,71 17,14	83,80 104,75	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.
302	Гречка отварная	100	100	5,75	4,06	25,76	581,38	
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03 7,54	12,54 13,87	4,62 6,24	125 156,9	
686	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,04	10,2	41	
71	Овощи натуральные свежие	100	100	2,0	0,8	4,6	42,0	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 9

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
110	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	250	7,44 9,30	5,82 7,27	9,54 11,92	124,84 132,4	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.
451	Котлеты	80	100	13,8 21,6	11,1 17,5	11,1 17,4	200 315	
332	Макаронные изд. отварные	180/5	230/10	6,6 8,4	5,1 6,4	40,0 51,0	235 301	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,0	0,09	32,01	110,8	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 10

Номер рецептуры	Наименования блюда	7-10	11-17	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
96	Рассольник ленинградский.	250	250	2,7	7,2	13,35	123,9	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	140	20,1	5,5	6,6	157,00	
694	Картофельное пюре	150	180	3,06 3,67	4,85 5,76	20,6 24,53	138,6 164,7	
15	Какао с молоком	200	200	3,6	3,54	17,57	108,6	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 11

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
107	Суп картофельный с крупой рисовой на к/б	200	250	2,15 2,69	2,27 2,84	13,71 17,14	83,80 104,75	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015
462	Тефтели мясные	80	100	8,8 10,42	13,06 15,23	9,66 12,08	191,33 201,60	
302	Перловая каша рассыпчатая	100/5	100/10	2,97	2,9	21,14	153	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
8	хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
377	Кисель из концентрата	200	200	0,0	0,0	23,9	93	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 12

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 Лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39 5,49	4,22 5,28	13,06 16,33	107,8 134,5	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015
302	рисовая каша рассыпчатая	100/5	100/10	2,4	2,88	25,14	135,7	
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03 7,54	12,54 13,87	4,62 6,24	125 156,9	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
686	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,04	10,2	41	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 13

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 Лет	11-17 Лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	250/25	5,83 7,29	4,56 5,70	13,59 16,99	118,8 148,50	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015
437	Гуляш из мяса говядины	80	100	6,03 7,54	12,54 13,87	4,62 6,24	125 156,9	
107	Пюре гороховое	150	150	14,6	5,10	33,1	240,7	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,0	0,05	27,5	110	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

День 14

Номер рецептуры	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
138	Суп картофельный с крупой пшенной на м/б	250	250	2,36	2,66	17,06	102,28	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015
451	Котлеты	80	100	13,8 21,6	11,1 17,5	11,1 17,4	200 315	
587	Томатный соус	50	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
203	Макароны отварные	180	200	6,6 8,4	5,1 6,4	40,0 51,0	235 301	
15	Какао с молоком	200	200	3,6	3,54	17,57	108,6	
8	Хлеб пшеничный	60	60	3,07	1,07	20,09	107,2	
368	Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	

