

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с. Старая Потловка

Мещеряков



МЕНЮ ДЛЯ ДОЛ «Улыбка»
На базе Колтовской НОШ – филиала МОУ СОШ с. Старая Потловка
на 14 дней

№ РЕЦ.	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИЙ с 7 до 11 лет	МАССА ПОРЦИЙ с 11 лет и старше	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
1	ЗАВТРАК						
379	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	250-300	8,4	5,4	22,97	176
8	Компот	200	200	0,2	0,0	32,6	132
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			14,4	13,7	51,8	396,58
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих огурцов	60-100	100-150	1,4	4,6	10,2	88
243	Щи с мясом курицы	200-250	250-300	1,85	6,19	12,34	112,47
694	Гречка отварная	150-200	200-250	11,19	16,83	53,8	81,82
591	Гуляш	80-120	100-120	19,72	17,89	4,76	168,2
951	Кофейный напиток	200	200	1,40	2,00	22,40	116,00
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			30,51	48,32	169,00	757,89
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Булочка	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты(Яблоко)						
	ИТОГО			4	1,6	80,6	351,9
	ВСЕГО			48,91	63,62	301,4	1506,37
2	ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с слив.маслом и сахаром	200	250	7,30	4,30	38,27	220,98
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			16,62	16,32	78,59	523,18
	ОБЕД						
82	Салат из свежей капусты	60 - 100	100 - 150	0,76	6,09	2,38	67,30
119	Лапша домашняя с мясом курицы	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8
289	Картофель тушеный с мясом	150-200	200-250	14,13	13,18	17,1	249,75

	курицы						
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			26,64	24,06	87,52	689,33
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Вафли	50	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	10,1	43
	ИТОГО			3,9	15,3	72,9	439,5
	ВСЕГО			47,16	55,68	239,01	1652,01
3 день	ЗАВТРАК						
171	Каша пшенная с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	4,82	8,71	30,66	220,35
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			11,75	15,3	71,52	473,92
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60-100	100-150	1,4	4,6	10,2	88
170	Борщ с мясом курицы	200-250	250-300	1,81	4,91	12,53	102,5
688	Рожки отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлеты	80-120	100-120	15,55	11,55	15,70	228,75
8	Компот	200	200	0,20	0,0	32,60	132,0
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			28,74	28,37	119,14	851,49
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Пряник	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО			4,1	1,7	79,7	341,9
	ВСЕГО			44,59	45,37	270,36	1667,31
4 день	ЗАВТРАК						
181	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200-250	250-300	6,03	1,28	21,04	165,5
959	Кофейный напиток	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			15,35	13,3	61,36	467,7
	ОБЕД						
82	Салат из свежей капусты	60-100	100-150	0,76	6,09	2,38	67,30
170	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200-250	250-300	2,96	3,12	18,86	115,22
694	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183
591	Гуляш	80-120	100-120	14,09	6,00	12,93	105,31
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			26,54	21,00	106,27	673,31
	ПОЛДНИК						

	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Фрукты (Бананы)	100	100	1,3	0,5	21	96
	Печенье	50	50	1,7	15,1	32	269
	ИТОГО			4,3	15,6	83,5	492
	ВСЕГО			46,19	49,90	251,13	1633,01
5 день	ЗАВТРАК						
303	Суп молочный вермишелевый с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	8	6,83	38,63	248
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			14	15,13	67,46	468,58
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих помидор	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
209	Суп с клецками с мясом курицы	200-250	250-300	9,18	14,22	23,76	262,85
122	Плов с мясом курицы	150-200	200-250	12,25	13,5	22,1	231
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,0	15	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			60,23	34,21	97,2	774,15
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Булочка	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Яблоко)	100	100	1,1	0,5	11,7	61
	ИТОГО			4,8	1,9	81,1	355,9
	ВСЕГО			79,03	51,24	245,76	1598,63
6 день	ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с слив.маслом и сахаром	200	250	7,30	4,30	38,27	220,98
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			16,62	16,32	78,59	523,18
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих огурцов	60 - 100	100 - 150	1,4	4,6	10,2	88
187	Щи с мясом курицы	200-250	250-300	1,85	6,19	12,34	112,47
688	Рожки отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
2758	Голень запеченная	80-120	100-120	14,09	6,00	12,93	105,31
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	28,00
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			27,96	22,61	105,40	690,30
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Вафли	50	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	10,1	43
	ИТОГО			3,9	15,3	72,9	439,5
	ВСЕГО			48,48	54,23	256,89	1652,98
7	ЗАВТРАК						

день							
679	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	9,94	7,48	47,78	307,26
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0	15	60
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			15,84	15,78	77,61	524,26
	ОБЕД						
82	Салат из свежей капусты	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
206	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200-250	250-300	5,49	5,28	16,33	134,75
694	Картофель тушеный с мясом курицы	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183
8	Компот	200	200	0,04	0	24,76	94,2
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			25,00	37,16	122,77	842,15
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Пряник	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,3	0,2	11,2	57
	ИТОГО			4	1,6	80,6	351,9
	ВСЕГО			50,21	46,09	275,48	1723,06
8 день	ЗАВТРАК						
405	Каша манная с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	5,85	7,00	41,69	256,92
8	Компот	200	200	0,2	0,0	24,76	94,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			11,85	15,3	70,52	477,5
	ОБЕД						
34	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60 - 100	100 - 150	1,66	4,18	8,19	77,10
170	Суп картофельный с рисом и мясом курицы	200-250	250-300	6,89	6,72	11,47	133,8
688	Картофельное пюре	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлета	80-120	100-120	19,72	17,89	4,76	168,20
872	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,0	32,60	132,0
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			38,89	34,61	112,95	832,04
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Булочка	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО			4,1	1,7	79,7	341,9
	ВСЕГО			54,84	51,61	263,17	1651,44
9 день	ЗАВТРАК						
379	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200-250	250-300	8,4	5,4	22,97	176
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0	15	60

3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			14,3	13,7	52,8	393
	ОБЕД						
82	Салат из свежей капусты	60-100	100-150	1,13	6,19	4,72	79,1
170	Борщ с мясом курицы	200-250	250-300	1,81	4,91	12,53	102,5
122	Плов с мясом курицы	150-200	200-250	9,5	11,1	54,9	303,8
8	Компот	200	200	0,04	0	24,76	94,2
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			31,83	34,15	136,81	927,15
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Фрукты (Банан)	100	100	1,3	0,5	21	96
	Печенье	50	50	1,7	15,1	32	269
	ИТОГО			4,3	15,6	83,5	492
	ВСЕГО						
				50,43	63,45	273,11	1812,15
10 день	ЗАВТРАК						
303	Каша молочная «Дружба» с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	6,2	8,6	32,4	232
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			12,2	16,9	61,23	452,58
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих помидор	60-100	100-150	1,41	5,08	9,02	87,40
170	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200-250	250-300	20,37	26,00	31,82	546,67
694	Гречка отварная	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183
244	Гуляш	80-120	100-120	19,72	17,89	4,76	168,20
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,0	15	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			49,58	55,77	111,06	1167,65
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Пряник	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Яблоко)	100	100	1,1	0,5	11,7	61
	ИТОГО			4,8	1,9	81,1	355,9
	ВСЕГО						
				39,63	36,97	236,32	1448,51
11 день	ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая со слив.маслом и сахаром	200	250	7,30	4,30	38,27	220,98
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			16,62	16,32	78,59	523,18
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих огурцов	60 - 100	100 - 150	1,4	4,6	10,2	88
119	Лапша домашняя с мясом курицы	200-250	250-300	7,1	5,4	23,2	169,8

289	Картофель тушеный с мясом курицы	150-200	200-250	14,13	13,18	17,1	249,75
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			26,63	23,58	88,7	689,93
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
	Вафли	50	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	10,1	43
	ИТОГО			3,9	15,3	72,9	439,5
	ВСЕГО			47,15	55,2	240,19	1652,61
12 день	ЗАВТРАК						
303	Каша молочная пшеничная с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	8,00	6,83	38,63	248,00
376	Кофейный напиток	200	200	0,1	0	15	60
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			13,90	15,13	68,46	405,00
	ОБЕД						
82	Салат из свежей капусты	60-100	100-150	0,76	6,09	2,38	67,3
170	Борщ с мясом курицы	200-250	250-300	1,81	4,91	12,53	102,5
688	Рожки отварные	150-200	180-230	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Голень запеченная	80-120	100-120	15,55	11,55	15,70	228,75
872	Компот из сухофруктов	200	200	0,20	0,0	32,60	132,0
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			28,74	28,37	119,14	851,49
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Булочка	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО			4,1	1,7	79,7	341,9
	ВСЕГО			46,74	45,20	172,36	1598,39
13 день	ЗАВТРАК						
174	Каша молочная манная с слив.маслом и сахаром	200	250	7,30	4,30	38,27	220,98
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			16,62	16,32	78,59	523,18
	ОБЕД						
45	Нарезка из свежих огурцов	60 - 100	100 - 150	1,4	4,6	10,2	88
243	Щи с мясом курицы	200-250	250-300	9,18	14,22	23,76	262,85
122	Плов с мясом курицы	150-200	180-230	4,08	6,4	27,26	183,00
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			32,75	31,62	112,35	821,54
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127

	Печенье	50	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	10,1	43
	ИТОГО			3,9	15,3	72,9	439,5
	ВСЕГО			53,27	63,24	263,84	1784,22
14 день	ЗАВТРАК						
303	Каша молочная «Дружба» с сахаром и сливочным маслом	150-200	200-250	6,2	8,6	32,4	232
942	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14	63,58
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	30/15	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО			14,4	13,7	51,8	396,58
	ОБЕД						
34	Нарезка из свежих помидор	60 - 100	100 - 150	1,66	4,18	8,19	77,10
170	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	200-250	250-300	1,85	6,19	12,34	112,47
694	Картофельное пюре	150-200	200-250	11,19	16,83	53,8	81,82
608	Котлета	80-120	100-120	19,72	17,89	4,76	168,20
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,20
ПР	Хлеб пшеничный	60-70	70-80	3,8	0,4	24,2	118,8
	ИТОГО			30,06	47,90	166,99	746,99
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	1,3	0	30,5	127
ПР	Пряник	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,3	0,2	11,2	57
	ИТОГО			4	1,6	80,6	351,9
	ВСЕГО			48,46	63,20	299,39	1495,47