



Утверждаю:

И.О. Директора МОУ СОШ с. Старая
Потловка

К.А. Железникова

МЕНЮ ДЛЯ ДОЛ «НЕПОСЕДЫ»
На базе 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 день	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						
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
	ИТОГО			4	1,6	80,6	351,9
	ВСЕГО			48,91	63,62	301,4	1506,37
2 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						
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 курицы	150-200	200-250	14,13	13,18	17,1	249,75
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	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			11,75	15,3	71,52	473,92
	ОБЕД						
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	Суп молочный рисовый с маслом и сахаром	200-250	250-300	6,03	1,28	21,04	165,5
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			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	Гречка отварная	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	Каша молочная манная 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						
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
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			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