

	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Красновской СОШ С.Н. Воропаев Приказ от 31.08.2023г. № 138</p> 
--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(обед 64,30 р.)
МБОУ КРАСНОВСКОЙ СОШ
на 2023 - 2024 учебный год**

Десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов МБОУ Красновской СОШ Тарасовского района Ростовской области (возраст 12-18 лет) Обед (64,30)
01.09.2023

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 - ОБЕД. понедельник						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп гороховый	250	2,83	2,86	21,76	124,09
219	Каша гречневая с маслом	100	5,82	3,62	30,00	175,87
212	Птица отварная	90	18,22	18,22	0,97	242,68
232	Икра кабачковая	100	12,73	10,45	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	850	48,81	37,18	130,80	1005,64

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2 - ОБЕД. вторник						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп пшеничный	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронные изделия отвар- ные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
209	Котлета мясная	90	18,22	18,22	0,97	176,50
18	Салат из свежих овощей	100	0,98	5,13	4,54	65,81
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	840	32,89	35,42	106,03	813,27

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3 - ОБЕД. среда						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
221	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52
163	Рыба отварная	100	12,30	4,80	0,43	100,10
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	850	31,00	17,10	133,60	880,85

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4 - ОБЕД. четверг						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	250	6,44	7,47	14,43	142,31
219	Каша гречневая с маслом	100	5,82	3,62	30,00	175,87
212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
232	Икра кабачковая	100	12,73	10,45	14,72	157,30
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Итого	850	51,25	44,47	137,97	1116,72

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5 - ОБЕД. пятница						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп картофельный с рисом	250	2,31	7,74	15,43	140,59
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
209	Тефтели	100	12,85	14,60	8,72	217,83
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	850	27,00	67,29	129,04	873,53

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6 - ОБЕД. понедельник-2						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп гороховый	250	2,83	2,86	21,76	124,09
219	Каша гречневая с маслом	100	5,82	3,62	30,00	175,87
212	Птица отварная	90	18,22	18,22	0,97	242,68
232	Икра кабачковая	100	12,73	10,45	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	850	48,81	37,18	130,80	1005,64

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7 - ОБЕД, вторник-2						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп пшеничный	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
209	Котлета мясная	90	18,22	18,22	0,97	176,50
18	Салат из свежих овощей	100	0,98	5,13	4,54	65,81
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	840	32,89	35,42	106,03	813,27
День 8 - ОБЕД, среда-2						
№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
221	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52
163	Рыба отварная	100	12,30	4,80	0,43	100,10
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	850	31,00	17,10	133,60	880,85

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9 - ОБЕД.четверг-2						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
35	Борщ со свежей капустой	250	6,44	7,47	14,43	142,31
219	Каша гречневая с маслом	100	5,82	3,62	30,00	175,87
212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
232	Икра кабачковая	100	12,73	10,45	14,72	157,30
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Итого	850	51,25	44,47	137,97	1116,72

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10 - ОБЕД. пятница-2						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
70	Суп картофельный с рисом	250	2,31	7,74	15,43	140,59
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
209	Тефтели	100	12,85	14,60	8,72	217,83
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	Итого	850	27,00	67,29	129,04	873,53