



	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Красновской СОШ</p> <p> С.Н. Воропаев приказ №3 от 09.01.2024г</p> 
--	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ( ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ) МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
(обед- 70,00 руб.)  
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 (70,00) 01.01.2024**

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1 - ОБЕД. понедельник</b>						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп гороховый	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Пельмени отварные с маслом	100	9,00	15,00	26,00	270,00
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>25,47</b>	<b>22,28</b>	<b>168,58</b>	<b>859,60</b>

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 2 - ОБЕД. вторник</b>						
	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	100	18,22	18,22	0,97	176,50
18	Салат из свежих овощей	100	0,98	5,13	4,54	65,81
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>33,46</b>	<b>35,42</b>	<b>121,89</b>	<b>879,42</b>

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 3 - ОБЕД. среда</b>						
	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
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>30,56</b>	<b>17,10</b>	<b>124,81</b>	<b>743,70</b>

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 4 - ОБЕД. четверг</b>						
	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	<b>10,45</b>	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	850	52,98	41,02	128,22	1051,16

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5 - ОБЕД. пятница</b>						
	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
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	850	27,44	31,62	137,89	938,68

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 6 - ОБЕД. понедельник-2</b>						
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,70	0,80	49,50	241,00
45	Суп гороховый	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Пельмени отварные с маслом	100	9,00	15,00	26,00	270,00
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>25,47</b>	<b>22,28</b>	<b>168,58</b>	<b>859,60</b>

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7 - ОБЕД. вторник-2</b>						
	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
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>33,46</b>	<b>35,42</b>	<b>121,89</b>	<b>879,42</b>

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 8 - ОБЕД. среда-2</b>						
	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
301	Чай с сахаром	200	0,12	-	19,04	48,64
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>30,56</b>	<b>17,10</b>	<b>124,81</b>	<b>743,70</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
-----------	--------------------------	-------	------------------	--	--	----------------

(сборник рецептур 2008 г.)	блюда	порции (г.)				ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 9 - ОБЕД, четверг-2</b>						
	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	<b>10,45</b>	14,72	157,30
293	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	18,60	92,00
	Итого	850	52,98	41,02	128,22	1051,16

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 10 - ОБЕД, пятница-2</b>						
	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
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Итого	850	27,44	31,62	137,89	938,68