

Утверждаю

ИП Валова А



Согласовано :

Директор МАОУ " Моховская ООШ "

МЕНЮ

Дети 12-18 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Борщ со сметаной	255	1,96	5,75	10,83	103	128/479
	Тефтели рыбные с соусом	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Картоф. пюре/кап.туш	190	4,15	8,28	20,01	172	429/423
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		805	22,27	22,63	81,12	598	
День 2							
Обед	Щи со сметаной	255	1,79	5,08	7,93	85	142/479
	Курица в том.с овощами	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Макар. изд. отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		805	25,43	17,82	102,90	675	
День 3							
Обед	Суп-лапша	250	2,65	5,80	14,46	115	156
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	30,25	26,75	133,5	893	
День 4							
Обед	Суп-пюре с гренками	270	7,10	6,68	38,70	243	159/170
	Биточки рыбные с соусом	100	8,67	4,53	9,23	113	345/435
	Рис отварной	190	4,67	7,70	42,83	258	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	25,20	19,51	142,54	847	

День 5							
Обед	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Макар.изд.отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		825	25,70	16,20	125,13	741	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Щи со сметаной	255	1,79	5,08	7,93	85	142/479
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		805	27,87	25,87	117,13	814,99	
День 7							
Обед	Суп-лапша	250	2,65	5,80	14,46	115	156
	Рыба,туш.с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343
	Картофельное пюре	180	4,15	8,28	20,01	172	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	22,71	20,06	105,21	692,38	
День 8							
Обед	Суп кресть.со сметаной	255	2,26	5,85	14,73	121	154/479
	Фрикадельки из кур с соусом	105	9,57	10,30	8,61	155	410/435
	Макар.изд.отв	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		830	25,66	17,8	124,73	753	
День 9							
Обед	Суп-пюре с гречками	270	7,10	6,68	38,70	243	159/170
	Тефтели из гов.в мол.соусе	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,50	304	237
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,67	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за обед		820	33,38	27,77	143,7	960,33	