

Согласовано с родительским комитетом
Протокол №1 от 05.09.2022г.

Председатель родительского комитета

Иванова Иванова О.В.

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ

С.Кистенли-Богданов

Максимова Максимова А.Ф.

Двухнедельное меню для детей с 11-17 лет МОБУСОШ с.Кистенли –Богданово.(родительское) **Неделя 1, понедельник**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
80,62	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	180	4,55	7,85	46,75	275,63
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 1, вторник

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Булочные изделия	100	7,1	11,4	54,3	351

Неделя 1, среда

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
2,10	Салат из капусты бел.с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
211,05	Макаронные изделия отварные	180/5	6,98	5,17	44,5	252,60
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 1, четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 1, пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
649,09	Морковь отварная с раст.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
181,39	Каша рисовая молочная вязкая	200/10	6,1	13,28	43,00	316,63
249,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 2, понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
2,10	Салат из капусты бел.с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
211,05	Макаронные изделия отварные	180/5	6,98	5,17	44,5	252,60
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 2, вторник

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 2, среда

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
131,79	Плов из мяса птицы(филе)	200	16,91	18,57	41,45	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 2, четверг

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
25,23	Салат из свежкы отварной	60	1,12	5,07	6,58	76,37
138,21	Пюре картофельное	200	4,4	6,78	29,5	196,91
285	Чай слимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

Неделя 2, пятница

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал.)
493,02	Каша Дружба с маслом	200	6,43	8,89	34,85	245,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130