

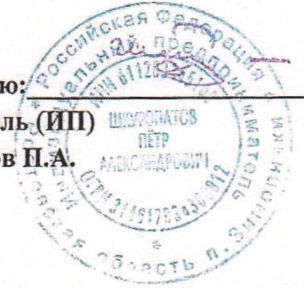


Согласовано:

Директор МБОУ Савоскнской
СШ №1
И. В. Бетрова

Утверждаю:

Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий с ОВЗ
на 2021-2022 учебный год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Суп молочный макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	Могильный 2017год№120
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Обед						
Свекольник со сметаной	200/5	1,54	5,07	8,04	83,33	Азбука питания 2002 год№4
Птица-куры тушеные в соусе	80	6,96	6,17	6,88	110,93	Могильный 2017год№292
Рис отварной с овощами	150	5,18	7,96	50,1	297,1	Лапшина В.Т. 2004 год№511
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	Здобнов А.И. 2005 год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Итого за первый день		26,56	35,01	169,971	1111,982	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 2017год №382
Батон(булочка)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	Могильный
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный
Обед						
Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год№97
Окорочок тушеный	80	46	43,6	1,23	486,17	Лапшина В.Т. 2004 г.№21

Макаронны отварные с маслом	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Могильный 2017 год №203
Салат из моркови	50	0,66	4,06	4,25	53,9	Могильный 2017год№27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год№349

Итого за второй день		77,41	76,487	172,505	1611,895	
----------------------	--	-------	--------	---------	----------	--

ДЕНЬ 3

Завтрак

Котлета	60	9,79	10,856	8,945	173,05	Могильный 2017год №270
Макаронны отварные с маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	Могильный 2017год №309
Овощи(сезон)	40	0,52	0,04	1,96	10,4	Кучма №38
Хлеб пшеничный	50	3,08	1,4	25,7	130,6	Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,165	37,962	Могильный 2017год№377
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	Могильный

Обед

Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Таргонская Н.А. 2002 г №6
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год№291
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год№12
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за третий день		40,097	31,307	182,297	1180,853	
----------------------	--	--------	--------	---------	----------	--

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка творожная со сметаной	150/15	16,895	15,104	34,429	371,42	Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Сыр "Российский"	15	4	4	0	54	Могильный 2017год№15
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Зразы мясные с яйцом	80	10,3	12,1	9,42	193,71	Марчук Ф.Л. 1996 г. №418
Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год№203
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	1	5,1	7,1	50,2	Могильный 2010год№10

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	92	44	Могильный

Итого за четвертый день		47,715	48,904	254,79	1340,372	
-------------------------	--	--------	--------	--------	----------	--

ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	Могильный 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37,962	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный

Обед						
Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год№98
Жаркое по "Домашнему"из птицы	200	12,25	18,82	17,17	363	Могильный 2012год№276
Салат из свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	Коровка Л.С. 2004 г№22
Чай с сахаром	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за пятый день		39,553	48,001	129,778	1202,888	
---------------------	--	--------	--------	---------	----------	--

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Рыба тушенная с овощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,876	Могильный 2017год №234
Рис отварой	180	4,614	6,45	48,204	269,322	Могильный 2017год №302
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	Могильный 2017год№75
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный

Обед						
Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№102
Котлета "Школьная"	80	8,27	10,02	8,79	131	Могильный 2017год№268
Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год№203
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2017год№45
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный

Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
-------------	----	------	-----	-----	----	-----------

Итого за шестой день		41,813	42,594	192,732	1311,57	
----------------------	--	--------	--------	---------	---------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак

Сырники с морковью с соусом фруктовым 150/10	160	18,37	19,091	50,482	450,975	Могильный 2017год №221
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	Могильный

Обед

Борщ со свеклой и сметаной	200/5	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№82
Тефтели мясные	80	12,26	12,81	11,97	212,65	Могильный 2017год№279
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год№128
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год№381
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за седьмой день		50,222	50,882	174,526	1452,797	
-----------------------	--	--------	--------	---------	----------	--

ДЕНЬ 8

Завтрак

Печень по строгановски с соусом 50/30	80	15,6	11,3	3,52	171	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	Могильный 2017год №312
Овощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	Могильный 2017год№70
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	Могильный

Обед

Суп фасолевый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№102
Биточки куриные	100	11,6	14,4	20,4	311,4	Лапшина В.Т. 2004г.№489
Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017 год №203
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,82	30,5	4,63	48,86	Могильный 2012год№36
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за восьмой день		49,71	73,591	184,33	1416,526	
-----------------------	--	-------	--------	--------	----------	--

ДЕНЬ 9

Завтрак

Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	6,96	6,17	6,88	110,93	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	Могильный 2017год №309
Салат из капусты	60	0,924	3,05	5,617	54,203	Могильный 2017год №45
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный 2017год №112
Окорочек тушеный	80	46	43,6	1,23	486,17	Лапшина В.Т. 2004 г. №21
Рис отварной с овощами	150	5,18	7,96	50,1	297,1	Могильный 2017год №221
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за девятый день		75,226	69,801	204,149	1671,526	
-----------------------	--	--------	--------	---------	----------	--

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	Могильный 2017год №175
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	20	5,2	5,22	0	68,8	Могильный 2017год №15
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	Могильный

Обед

Суп картофельный с рисом	200	2,27	2,33	17,7	100,9	Кучма В.Р. 2016год №133
Сосиски отварные	90	10,23	22,23	1,49	247,38	Лапшина В.Т. 2004 г
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год №128
Свекла отварная	50	0,765	0,051	4,641	21,42	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381

Итого за десятый день		37,185	51,984	157,009	1318,742	
-----------------------	--	--------	--------	---------	----------	--

Среднее значение за период		48,55	52,86	182,21	1361,92	
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------	--