

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Обед						
Рагу овощное с курицей	150	18,6	11,09	15,67	117	В.Т.Лапшина 2007год №489
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год №648
Итого за первый день		23,44	11,49	71,77	361,2	
ДЕНЬ 2						
Обед						
Суп гороховый	250	5,49	5,27	2,98	134,75	Могильный 2012год №81
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
Итого за второй день		9,89	5,67	64,28	397,75	
ДЕНЬ 3						
Обед						
Сосиска отварная	93	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Т.Лапшина 2004год №99
Макаронные изделия с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	Здобнов 2005год №47
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
Итого за третий день		63,81	23,85	69,11	552,41	
ДЕНЬ 4						
Обед						
Рыба тушеная с овощами	70	12,45	2,71	2,11	88,52	Азбука питания 2002год №374

Картофельное пюре	150	3,24	20,98	22,01	148,79	В.Т.Лапшина 2004год №206
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за четвертый день		19,64	24,103	72,85	452,31	
-------------------------	--	-------	--------	-------	--------	--

ДЕНЬ 5

Обед

Плов из птицы	200	23,66	30,67	36,51	518,26	В.Т.Лапшина 2004год №386
Салат из капусты и моркови	60	1,22	4,06	6,49	70,38	Азбука питания 2002год №27
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за пятый день		29,12	35,15	95,07	820,64	
---------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 6

Обед

Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	Могильный 2005год №151
Картофель отварной с маслом	110	4,4	5,2	9,55	77,36	Вагнер 2012год
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за шестой день		14,15	10,09	48,24	316,99	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 7

Обед

Суп "Крестьянский" с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	А.И.Здобнов 2005год №201
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за седьмой день		10,23	7,96	67,6	380,28	
-----------------------	--	-------	------	------	--------	--

ДЕНЬ 8

Обед

Биточки куриные	100	11,6	14,4	20,4	311,4	Вагнер 2012год
Каша гречневая вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Марчук 1996год

Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год №648
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за восьмой день		20,82	21,01	97,89	719,12	
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 9

Обед

Сосиска отварная	93	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Т.Лапшина 2004год №99
Винегрет овощной	100	1,04	5,14	9,18	87,6	Могильный 2012год №45
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за девятый день		15,22	27,783	59,4	549,98	
-----------------------	--	-------	--------	------	--------	--

ДЕНЬ 10

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,09	8,8	105,35	Могильный 2012год №67
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за десятый день		6,42	5,49	70,1	368,35	
-----------------------	--	------	------	------	--------	--

Среднее значение за период		21,27	17,26	71,63	491,9	
----------------------------	--	-------	-------	-------	-------	--