

Согласовано:  
 директор СОШ №1  
 (И.Н. Павлова)



Утверждаю:  
 Руководитель (ИИ)  
 Шкуронатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий с ОВЗ на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 2017год
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
<b>Обед</b>						
Рагу овощное с курами	150	18,6	11,09	15,67	117	Лапина В.Т. 2004 год №489
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Кисель из сока фруктового	200	1,04	0	31,8	125,2	Лапина В.Т. 2004 год №645
<b>Итого за первый день</b>	<b>930</b>	<b>27,83</b>	<b>24,06</b>	<b>130,53</b>	<b>746,02</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 2017год
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 2017год
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный 2017год
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	5,49	5,27	2,98	134,75	Могильный 2017год №81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	119	Могильный 2017год
<b>Итого за второй день</b>	<b>920</b>	<b>39,46</b>	<b>24,92</b>	<b>136,64</b>	<b>914,86</b>	

ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Котлета из говядины	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						
Сосиска отварная	90	10,23	22,23	1,49	247,38	Лашинна В.Т. 2004 год№99
Макаронны отварные с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	Злобнов 2005год №47
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год

Итого за третий день	997	83,31	40,727	165,287	1172,053	
----------------------	-----	-------	--------	---------	----------	--

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						
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	Лашинна В.Т. 2004 год№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	Могильный 2017год

Итого за четвертый день	970	44,375	44,527	146,32	1064,112	
-------------------------	-----	--------	--------	--------	----------	--

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 2017год

Обед						
Шош из пшшцы	200	23,66	30,67	36,51	518,26	Лашшнна В.Т. 2004 год №386
Салат из кашусты с морковью	60	1,22	4,06	6,49	70,38	Лзбука питания 2002 год №27
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Лашшнна В.Т. 2004 год №639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017 год
<b>Итого за пятый день</b>	<b>1007</b>	<b>49,58</b>	<b>55,25</b>	<b>151,02</b>	<b>1308,33</b>	

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

Обед						
Наггетсы куриные	80	13,3	8,96	10,64	177,33	Кучма 2016 год №326
Макаронь отварные с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21	Могильный 2017 год №309
Салат из моркови	50	1,06	5,16	10,92	96,58	Кучма 2016 год №59
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	Могильный 2017 год №376
Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,3	119	Могильный 2017 год
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1050</b>	<b>41,123</b>	<b>35,164</b>	<b>179,612</b>	<b>1208,78</b>	

ДЕШЬ 7 Завтрак						
Сырники из творога со сметаной	115	18,88	21,8	12,22	320	Могильный 2017 год №268
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	Могильный 2017 год №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						
Суп "Крестьянский" с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	Здобнов 2005 год №201
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,02	27,77	113	Лашшнна В.Т. 2004 год №639
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017 год
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>970</b>	<b>36,092</b>	<b>33,791</b>	<b>124,824</b>	<b>953,342</b>	

**ДЕНЬ 8**

**Завтрак**

Плов из пшпы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год №291
Овоци(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 2017год
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	Могильный 2017год

**Обед**

Биточки куриные	100	11,6	14,4	20,4	311,4	Вагнер 2012год
Каша пшеничная вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Могильный 2012год№168
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год,№377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год

<b>Итого за восьмой день</b>	<b>915</b>	<b>36,885</b>	<b>29,21</b>	<b>167,621</b>	<b>1138,822</b>	
------------------------------	------------	---------------	--------------	----------------	-----------------	--

**ДЕНЬ 9**

**Завтрак**

Птица-куры тушеные 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 2017год

**Обед**

Сосиска отварная	90	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Г.Лашкина №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 2008 год №282
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год

<b>Итого за девятый день</b>	<b>967</b>	<b>32,236</b>	<b>42,704</b>	<b>140,119</b>	<b>1077,036</b>	
------------------------------	------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--

**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

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,09	8,8	105,35	Могильный 2012год№67
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год№399

Итого за десятый день	1025	23,22	23,183	152,748	929,532	
Среднее значение за период	975	41,41	35,35	149,47	1051,29	