

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Иванов И. П.
Петрова С. П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Комбинат
социального питания»



Зайченко Е.В.

2021 года

Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ Лискинского муниципального района и г. Лиски на 2021 - 2022 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал.
			белки	жиры	угле-воды	
Первый день						
Обед						
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	6,71	5,38	17,53	144,75
243	Тфреды в соусе	50:50	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшени.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО:	850	28,2	30,89	140,78	897,18
Второй день						
Обед						
	Овощи свежие в нарезке	30	1	0,4	2,3	21
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
255	Печень в соусе	50:50	12,53	12,99	4,01	182,25
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	5,75	4,06	25,76	162,5
	Хлеб ржан/пшени.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО :	830	34,83	23,21	94,05	723,88
Третий день						
Обед						
101	Суп картофель. с рисовой крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5
312	Капустя тушеная	150	3,2	5,2	22,88	151,36
245	Котлета рубленая из натурального мяса	50	7,78	5,78	7,85	114,38
	Хлеб ржан/пшени.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
382	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2

	ИТОГО :	780	20,5	18,18	99,93	641,16
Четвертый день						
Обед						
24	Овощи маринованные в нарезке	30	1	4	2,3	21
119	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
171	Каша рассыпчатая из пшена	100	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Птица тушеная в соусе	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из плодов шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	780	28,41	28,72	99,84	603,16
Пятый день						
Обед						
58	Винегрет овощной	60	4,14	8,02	10,95	198,93
119	Суп картофельный с фасолью	250	6,71	5,38	17,53	144,75
171	Рис припущенный	150	2,4	2,88	25,02	135,7
288	Птица отварная	60	17,92	14,58	5,62	225
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	820	36,99	31,62	108,74	935,1
Шестой день						
Обед						
73	Салат витаминный	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	6,71	5,38	17,53	144,75
243	Котлета из мяса птицы	50	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	800	28,2	30,89	140,78	897,18
Седьмой день						
Обед						
	Овощи свежие в нарезке	30	1	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	5,75	4,06	25,76	162,5
278	Тефтели в соусе	50/50	8,87	9,83	11,71	171
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	830	21,23	19,82	102,44	672,17
Восьмой день						
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	6,09	8,36	93,9

101	Суп картоф. с пшеном и мясом птицы	20/250	2,18	2,84	14,29	91,5
265	Плов с курицей	50/100	20,3	17	35,69	377
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	780	27,2	26,57	112,52	795,32
Девятый день						
Обед						
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	3,2	5,2	22,88	151,36
229	Рыба тушеная с овощами	75/50	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	ИТОГО	795	22,05	20,69	87,28	611,42
Десятый день						
Обед						
8.12	Салат из свежей моркови	60	0,82	3,71	5,06	56,88
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
171	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Гуляш из куриного филе	50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	810	31,3	25,34	96,07	732,96
	Всего за 10 дней		232,76	209,98	911,99	6228,2