

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Комбинат
социального питания»

Зайченко Е.В.

20 21 год

Примерное десятидневное меню для организациями 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. цен- ность, ккал.
			белки	жиры	угле-воды	
Первый день						
Обед						
73	Икра кабачковая	55	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
255	Печень в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25
202	Макаронь отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО:	765	29,19	32,4	124,62	885,92
Второй день						
Обед						
52	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	75	1	2,51	8,91	46,26
104	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	9,79	67,8
278	Тефтели в соусе	90/50	13,3	14,74	25,56	258,5
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,62	6,09	38,64	243,75
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
325	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО :	780	35,58	29,97	118,08	822,93
Третий день						
Обед						
24	Овощи маринованные	60	1,2	0,5	2,8	25,2
111	Суп лапша с бедром	200	7,69	9,84	25,14	183,75
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	16,64	9,42	7,84	180
171	Рис припущенный	150	3,6	4,32	37,53	203,55
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
382	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО :	780	34,89	28,24	118,56	829,66

Четвертый день						
<u>Обед</u>						
96	Рассольник	200	2,7	7,2	13,35	153,9
312	Капуста тушеная	150	3,2	5,2	22,88	187,33
295	Котлета рубленая из натурального мяса	90	14	13,4	47,56	274,3
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
325	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	700	31,16	28,52	118,97	822,15
Пятый день						
<u>Обед</u>						
58	Винегрет овощной	90	1,36	6,18	8,44	94,8
119	Суп молочный с макарон.изд.	200	3,52	3,72	25,49	145,2
265	Плов с бедром птицы	90/150	25,38	21,25	44,61	471,25
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	790	32,54	31,59	123,06	897,41
Шестой день						
<u>Обед</u>						
8.12	Салат из свежей моркови	60	0,86	3,65	5,02	56,34
101	Суп картоф.с гречневой крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6
255	Печень в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25
202	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	770	28,56	28,79	120,63	842,66
Седьмой день						
<u>Обед</u>						
24	Овощи маринованные	60	1,2	0,5	2,8	25,2
111	Суп картофел.с макарон.изд.(с бедром)	200	3,76	5,84	17,14	124,75
171	Каша рассыпчатая из пшена	150	6,6	6,73	37,89	229,5
278	Тефтели в соусе	90/50	13,3	14,74	25,56	258,5
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	810	27,14	28,25	127,91	824,11
Восьмой день						
<u>Обед</u>						
49	Салат витаминный	80	3,31	6,42	10,76	139,14
119	Суп гороховый	200	4,39	4,22	18,06	107,8
244	Котлета из куриного филе	90	10,93	10,4	17,13	205,88
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	6,09	23,67
171	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	4,45	4,35	31,71	183,6
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
325	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	830	34,72	29,23	118,93	866,71

Девятый день						
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	80	1,43	6,09	8,36	93,9
104	Борщ	200	6,4	10,03	11,55	171,04
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	4,8	7,8	54,32	227,04
229	Котлета рыбная	90	15,03	10,21	8,49	239,3
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	780	28,51	28,48	118,88	823,54
Десятый день						
Обед						
101	Суп картоф. с пшеном на курином бульоне	200	2,18	2,84	14,29	91,5
244	Птица тушеная в соусе	90/50	24,02	15,48	25,38	341,64
244	Рагу овощное	150	4,8	9,8	34,32	227,04
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	750	33,28	28,56	118,51	846,34
	Всего за 10 дней		315,57	294,03	1208,15	8461,43