

**10-дневное меню одноразового питания для обучающихся с 7 до 11 лет  
в столовой МБОУ Беспаловской СОШ на 2021-2022 учебный год**

Наименование	Масса порции	Пищевая ценность,г.			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 день</b>						
Суп с крупой	200	2	1,925	14,5	85	61
Курица отварная	80	19,76	15,28	9,28	248,8	120
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Кисель	200	0	0	20	76	291
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
<b>итого</b>		<b>37,22</b>	<b>23,615</b>	<b>140,12</b>	<b>921,25</b>	
<b>2 день</b>						
Овощ	100	1	0,2	3,3	19	
Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	<b>694</b>
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<i>Кондитерское изделие</i>	<i>100</i>	<i>7,11</i>	<i>3,88</i>	<i>45,96</i>	<i>235,75</i>	<i>405</i>
<b>итого</b>		<b>36,07</b>	<b>17,74</b>	<b>155,88</b>		
<b>3 день</b>						
Суп лапша	200	2,825	2,75	17,825	110	60
Каша перловая	150	4,08	6,40	27,26	183	694
Биточки рыбные	60	9,73	3,69	11,96	175,48	234
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
<b>итого</b>		<b>24,635</b>	<b>13,64</b>	<b>117,545</b>	<b>749,48</b>	
<b>4 день</b>						
овощ	100	1	0,2	3,3	19	
Котлеты куринные	80	8,40	8,48	7,84	98,80	668
Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	<b>679</b>
Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
Булочка	<i>100</i>	<i>7,11</i>	<i>3,88</i>	<i>45,96</i>	<i>235,75</i>	<i>405</i>
<i>сок</i>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<b>итого</b>		<b>36,93</b>	<b>23,5</b>	<b>193,59</b>	<b>842,24</b>	
<b>5 день</b>						
Борщ	200	0,60	0,04	4,24	18,86	82
Бефстроганов из печени	50	11,43	15,75	2,51	197	261
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,46	168,45	<b>688</b>
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
<b>итого</b>		<b>34,57</b>	<b>23,29</b>	<b>109,13</b>	<b>779,97</b>	

<b>6 день</b>						
Суп с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377	29
Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>сок</i>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>итого</b>		<b>37,69</b>	<b>27,18</b>	<b>130,6</b>	<b>912,5</b>	
<b>7 день</b>						
Овощ	100	1	0,2	3,3	19	
Биточки мясные	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
Гороховое пюре	180	0	0	0	0	161
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>фрукт</i>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<i>Кондитерское изделие</i>	<b>100</b>	<b>7,11</b>	<b>3,88</b>	<b>45,96</b>	<b>235,75</b>	<b>405</b>
<b>итого</b>		<b>32,91</b>	<b>12,94</b>	<b>133,03</b>	<b>764,79</b>	
<b>8 день</b>						
Рассольник	200	0,40	1,24	1,44	18,24	96
Жаркое по домашнему	200	15	16,134	16,266	270,66	98
Кисель	200	0	0	20	76	291
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>сок</i>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>итого</b>		<b>23,5</b>	<b>18,174</b>	<b>100,606</b>	<b>655,9</b>	
<b>9 день</b>						
Рыба припущеная	80	6,12	0,81	2,54	42	244
Рис	150	8,73	14,61	75	447,705	304
Компот	200	0,48	0	25,68	98,36	868
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>фрукт</i>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	
<i>булочка</i>	<b>100</b>	<b>7,11</b>	<b>3,88</b>	<b>45,96</b>	<b>235,75</b>	<b>405</b>
<b>итого</b>		<b>30,44</b>	<b>20,1</b>	<b>209,68</b>	<b>823,815</b>	
<b>10 день</b>						
Суп с макаронными изделиями	200	0,26	0,02	1,50	7	111
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Оладьи из печени	80	16,36 25	9,418	12,6055	201,875	118
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>сок</i>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,7</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>итого</b>		<b>41,20 25</b>	<b>18,128</b>	<b>128,2655</b>	<b>844,985</b>	

