

**10-дневное меню одноразового питания для обучающихся с 12 до 18 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		
1 день						
Курица отварная	100	19,76	15,28	9,28	248,8	120
Каша гречневая	180-200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,33	100	43
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
Пряник на сметане	50	3,35	5,55	30,8	185,5	266
итого		40,89	51,97	155,09	1076,56	
2 день						
Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	234
Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,705	304
компот	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>подлив</i>	100	7,11	3,88	45,96	235,75	405
итого						
3 день						
Картофельное пюре	180-200	4,08	6,40	27,26	183	694
Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	608
Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
Итого						
4 день						
Суп с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	204
Тефтели куриные	80	8,40	8,48	7,84	98,80	668
Рожки отварные	180-200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
итого						
5 день						
Плов с курицей	210	20,30	17	35,69	377	304
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
булочка	100	7,11	3,88	45,96	235,75	405
итого						
6 день						
Котлета из печени	80	16,36 35	9,418	12,6055	201,875	118
Картофельное пюре	180-200	4,08	6,40	27,26	183	694
Чай с лимоном	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
булочка	100	7,11	3,88	45,96	235,75	405

ИТОГО						
7 день						
Гороховое пюре	180	9,78	14,1	19,88	326,2	436
Тефтели мясные	80	8,8	13,06	9,66	191,133	462
Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,33	100	43
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
ИТОГО						

8 день						
Рассольник	200	0,40	1,24	1,44	18,24	96
Рис отварной	200	15	16,134	16,266	270,66	98
Компот	200	0	0	20	76	291
Рыба жареная	80	6,12	0,81	2,54	42	244
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
ИТОГО						
9 день						
Борщ	80	6,12	0,81	2,54	42	244
Картофельное пюре	180-200	4,08	6,40	27,26	183	694
Котлета куриная	80	8,40	8,48	7,84	98,80	668
Компот	200	0,48	0	25,68	98,36	868
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>булочка</i>	<i>100</i>	<i>7,11</i>	<i>3,88</i>	<i>45,96</i>	<i>235,75</i>	<i>405</i>
ИТОГО						
10 день						
Рожки отварные	200	0,26	0,02	1,50	7	111
Гуляш из филе курицы	100	12,55	12,99	4,01	307,26	260
Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
<i>булочка</i>	<i>100</i>	<i>7,11</i>	<i>3,88</i>	<i>45,96</i>	<i>235,75</i>	<i>405</i>
ИТОГО						

