

10-дневное меню одноразового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 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						
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
фрукт	100	0,4	0	11,3	46	
сок	200	0,5	0	13,7	56	4
итого		37,72	23,615	153,82	977,25	
2 день						
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	694
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46	
Сок	200	0,5	0	13,7	56	4
Кондитерское изделие	100	7,11	3,88	45,96	235,75	405
итого		36,57	17,74	155,88	958,04	
3 день						
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
фрукт	100	0,4	0	11,3	46	
сок	200	0,5	0	13,7	56	4
итого		25,13	13,64	131,245	805,48	

4 день						
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	679
Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
Хлеб	60	7,6	0,8	49,2	235	878
Булочка	100	7,11	3,88	45,96	235,75	405
сок	200	0,5	0	13,7	56	4
фрукт	100	0,4	0	11,3	46	
итого		37,33	23,5	204,99	1123,24	

5 день						
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	688
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>	
<i>сок</i>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
итого		35,07	23,39	122,83	603,97	

6 день						
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>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
итого		38,09	26,88	141,9	958,5	

7 день						
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>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	<i>4</i>
<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>
итого		33,41	12,94	146,73	706,41	

8 день						
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>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
итого		23,9	18,174	111,906	701,9	

9 день						
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>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
<i>сок</i>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<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		30,94	20,1	223,38	1160,815	

10 день						
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>	<i>200</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,7</i>	<i>56</i>	<i>4</i>
<i>фрукт</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>11,3</i>	<i>46</i>	
итого		41,60 25	18,128	139,565 5	890,985	