

№	Десятидневное меню для детей 11-18 лет МКОУ ООШ с.Лукашкин Яр с дополнительным блюдом для детей с ОВЗ с 01.09.2023 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b><u>1 день. Завтрак</u></b>					
1.	45. Винегрет с растительным маслом	80	1,02	6,18	4,92	78,0
2.	302. Гречка рассыпчатая	180	5,75	4,0	25,7	276,5
3.	21. Бефстроганов	100	12	15	3,7	196,8
4.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
5.	349. Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	26	99
6.	338. Яблоко	100	0,8	0,3	4,2	67
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
7.	160. Суп рисовый	250	6,75	0,5	18	248
	ИТОГО	710\	22,5/	86,5/	87,74/	833.8\1081.8
		960	29,25	87	105,74	
	<b><u>2 день. Завтрак</u></b>					
1.	40. Салат витаминный (св. капуста, яблоко, морковь)	80	1,2	3,6	8,8	72
2.	312. Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	417,6
3.	139. Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2
4.	699. Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	Мандарин	100	1.35	0	12.6	58,5
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
7	104. Суп с фрикадельками	250+75	1,86	9,95	15,14	157
	ИТОГО	710/	28,28/	52,52/	155,68/	879.8/1036.8
		1.035	30,14	62,47	170,82	
	<b><u>3 день. Завтрак</u></b>					

1.	177. Каша Дружба с изюмом	200/5	10,4	11,1	41,3	307
2.	337. Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	345. Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,1
4.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
5.	Печенье	50	7,5	18,5	67,0	235
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
6	96. Суп- рассольник	250	2,25	4	13,50	69
	ИТОГО	555\795	23,7/26	17/21	107,5 /121	840.6\909.6
	<b><u>4 день. Завтрак</u></b>					
1.	418. Салат (свекла с изюмом)	80	1,2	3,6	13,2	86
2.	492. Плов с мясом птицы	180	24,5	27	44,2	375,8
3.	943. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
4.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
5.	Йогурт 8%	100	10	0,4	3,6	59
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
6	38. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,1	104,7
	ИТОГО	610\860	35,5/38	31,8/34, 58	147,16/ 164,26	694.1\798.8
	<b><u>5 день. Завтрак</u></b>					
1.	37. Салат «Студенческий»	80	3	8,4	5,4	109
2.	309. Макароны отварные	100	8.7	9,2	57,9	336
3.	297. Птица запеченная (или голени)	120	36	20	1,6	181
4.	ТК-517. Кисель	200	1,36	0	29,2	121,52
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	338. Яблоко	100	0,8	0,3	4,2	67
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с</b>					

	<b>ОВЗ)</b>					
7	82. Борщ с говядиной, свежей капустой и сметаной	250/15/10	9,1	5,3	5,6	420
	<b>ИТОГО</b>	650/925	62,8 /71,9	61,47/ 66,77	183/ 188,6	931\1351
	<b><u>6 день. Завтрак</u></b>					
1.	46. Салат капусты с зеленым горошком	80	3	7	4	94
2.	608. Котлета говяжья	80	12,4	9,2	12,5	183
3.	302. Рис рассыпчатый	150	8,5	9,15	34,35	145,4
4.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
5.	382. Какао с молоком	200	5.3	6.87	38.8	218
6.	Печенье	50	7,5	18,5	67,0	235
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
7.	54. Суп картофельный с клёцками	250	0,32	2,9	2,1	36,18
	<b>ИТОГО</b>	610/860	40,71/ 41,03	44,85/ 47,75	195,35/ 197,45	901.9\1028
	<b><u>7 день. Завтрак</u></b>					
1.	53. Салат свекольный с горошком и яблоком	80	11,5	8,4	30,9	187,2
2.	312. Пюре картофельное	150	4,68	33,42	7,58	348
3.	1210-2010. Оладьи из печени	70	12	11	4,3	166
4.	943. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	Йогурт	100	10	0,4	3,6	59
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ) ОВЗ</b>					
7.	102. Суп гороховый	250	14,6	6,9	38,4	229
	<b>ИТОГО</b>	730/980	46,28/ 60,88	54,22/ 61,12		933.5/1162.5

	<b><u>8 день. Завтрак</u></b>					
1.	52,71. Овощная нарезка (огурец или помидор)	80	0,7/1,9	0/0,2	2,9/5,7	17,3
2.	436. Жаркое по - домашнему	80/160	27,5	7,5	21,9	265
3.	Вафли	50	1,9	16,0	31,0	290
4.	126. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	5,6	21	145
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
6.	98. Суп крестьянский	250	9,1	6,3	14,5	124,6
	ИТОГО	520	43,6/	14,6/	104/	833.8\ 958.4
		/770	52,7	20,9	118,5	
	<b><u>9 день. Завтрак</u></b>					
1.	ТК-100407. Салат свекольный	80	0,84	5,0	5,7	72
2.	ТК-214. Омлет	180	10	17	2	356,4
3.	243. Сосиска отварная	55	8,6	22,8	1,8	247
4.	ТК-401. Компот из кураги	200	1	0	30.2	123,6
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	Апельсин (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
7.	39. Суп овощной на курином бульоне	250	3,4	0,5	8,3	61,2
	ИТОГО	665\915	31,04/	46,7/	126,8/	955.5\1016.7
			34,44	47,2	135,1	
	<b><u>10 день. Завтрак</u></b>					
1.	15. Салат овощной (огурец, помидор)	80	0,59	3,6	2,2	64,5
2.	302. Рис рассыпчатый	180	0,4	64,1	0,62	276,5
3.	35. Гуляш	80	6	7,8	2,47	164,8
4.	Сок яблочный	200	22,6	0,2	22,3	92
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5

6.	ТК-66. Банан	100	0,9	0,2	8,1	85,4
	<b>Обед (дополнит. блюдо для детей с ОВЗ)</b>					
7.	87. Суп рыбный	250	10,3	10,0	17,2	200
	ИТОГО	690\940	38,39	76,9/	83,99/	769.7\969.7
		1010	/48,69	86,9	101,19	