

№	Десятидневное меню для детей 1-4 кл. с дополнительным блюдом детей с ОВЗ МКОУ ООШ с.Лукашкин Яр с 22.01.2024 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<u>1 день.</u>					
1.	45. Винегрет с растительным маслом	60	1,02	6,18	4,92	58,6
2.	302. Гречка рассыпчатая	150	5,75	4,0	25,7	230,4
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
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7.	160. Суп рисовый	200	6,75	0,5	18	198,4
	ИТОГО	660\860	22,5/ 29,25	86,5/ 87	87,74/ 105,74	768,3\ 966,7
	<u>2 день.</u>					
1.	40. Салат витаминный (св. капуста, яблоко, морковь)	60	1,2	3,6	8,8	54
2.	312. Пюре картофельное	150	4,68	33,42	7,58	348
3.	234. Котлеты рыбные	120	20,7	11,2	9,9	140
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	0	8	43
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7	104. Суп с фрикадельками	200+50	1,86	9,95	15,14	120,7
	ИТОГО	680/930	32\33. 9	46/55. 9	115\130	763/884
	<u>3 день.</u>					
1.	33. Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	16	13	31	204
2.	15. Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,3	45
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.	118. Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
6	96. Суп- рассольник	200	2,25	4	13,50	55.2
	ИТОГО	690\890	27.7/3 0	18.8/2 2.7	148.2\ /161.7	657.4\ 712.6
	<u>4 день.</u>					
1.	27. Салат «Зимний»	60	0,7	3,6	1,7	41
2.	492. Плов с мясом птицы	150	24,5	27	44,2	313.1
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 2,5 -3,5%	100	10	0,4	3,6	79
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
6	38. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,8	17,1	83.7
	ИТОГО	560\760	35,5/3 8	31,8/3 4,58	111.8/ 128.9	606.4\625.7
	<u>5 день.</u>					
1.	37. Салат «Студенческий»	60	3	8,4	5,4	81.7
2.	309. Макароны отварные	100	8.7	9,2	57,9	336
3.	297. Птица запеченная (или голени)	90	36	20	1,6	135.7
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
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7	82. Борщ с говядиной, свежей капустой и сметаной	200/15/ 10	9,1	5,3	5,6	343.6
	ИТОГО	600/825	57.7 /66.8	38.9/ 44.2	146.6/ 152.2	858.4/ 1202
	<u>6 день.</u>					
1.	46. Салат капусты с зеленым горошком	60	3	7	4	70.5

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.	60. Ватрушка	75	10.1	10.7	4.5	153.6
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7.	54. Суп картофельный с клёцками	200	0,32	2,9	2,1	28.9
	ИТОГО	615/815	47.2/ 47.5	43.9/ 45.9	142.4/ 144.5	887\916
	<u>7 день.</u>					
1.	53. Салат свекольный с горошком и яблоком	60	11,5	8,4	30,9	140.2
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.	270. Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	10	41
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	Йогурт 2,5 -3,5%	100	10	0,4	3,6	79
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7.	102. Суп гороховый	200	14,6	6,9	38,4	183.2
	ИТОГО	630\830	46,28/ 60,88	54,22/ 61,12		890.7\1073
	<u>8 день.</u>					
1.	52,71. Овощная нарезка (огурец или помидор)	100	0.7\1	0\0.2	2.9\3.8	11\43
2.	46. Картофельная запеканка с мясом	230	8	7	3	183
3.	1. Оладьи со сметаной	50/20	3,1	4,86	22,2	150
4.	126. Кофейный напиток с молоком	200	4,8	5,6	21	145
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
6.	98. Суп крестьянский	200	9,1	6,3	14,5	124,6
	ИТОГО	650\850	24.5/ 24.5	18.4/ 18.4	98/ 98	621.5\746.1

			33.6	24.7	112,5	
	<u>9 день.</u>					
1.	ТК-100407. Салат свекольный	60	0,84	5,0	5,7	69
2.	ТК-214. Омлет	100	6,5	12	1,2	230
3.	243. Сосиска отварная	55	8,6	22,8	1,8	247
4.	ТК-517. Кисель	200	1,36	0	29,2	121,52
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	Апельсин (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7.	39. Суп овощной на курином бульоне	200	3,4	0,5	8,3	48.9
	ИТОГО	565\765	26.1/ 29.5	41/ 41.5	94.3/ 102.6	784\832.9
	<u>10 день.</u>					
1.	15. Салат овощной (огурец, помидор)	60	0,59	3,6	2,2	48.3
2.	302. Рис рассыпчатый	150	0,4	64,1	0,62	230.4
3.	35. Гуляш	80	6	7,8	2,47	164,8
4.	Напиток из сиропа ягод и фруктов	200	0	0	9	38
5.	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
6.	118. Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	Дополнит. блюдо для детей с ОВЗ					
7.	87. Суп рыбный	200	10,3	10,0	17,2	160
	ИТОГО	720\920	17,6\ 27,9	77,4/ 87,4	100,3/ 117,5	770,8\930,8