

№ рецептуры	Десятидневное меню для детей 7-10 лет МКОУ ООШ с.Лукашкин Яр с дополнительным блюдом для детей с ОВЗ с 02.09.2024 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<u>1 день</u>					
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,18	8,6	40,4
302	Гречка рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,9
172	Бефстроганов	100	12	15	3,7	196,8
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	24	98
338	Яблоко	100	0,8	0,3	4,2	67
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
88	Щи без мяса	100	0.4	0,0	3	13.3
	ИТОГО	700\	30,78/	22,58/	127,4/	762,6\
		800	31,18	22,58	130,4	775,9
	<u>2 день</u>					
49	Салат витаминный	100	8,3	6,8	24,7	199
312	Пюре картофельное	150	3,5	25	5,6	261
234	Котлета рыбная	120	20.7	11.2	9.9	140
699	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	Мандарин	100	1	0	8	43
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
104	Суп с фрикадельками	250+75	1,5	8,2	12,6	131,3
	ИТОГО	720/	41,6\	44/	116,3/	836,5/
		1.045	43,1	52,2	128,9	967,8
	<u>3 день</u>					
33	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	16	13	31	204
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	0,6	3,5	4,8	51,8

345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,1
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
338	Банан	180	2,7	0,9	37,8	158,6
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
36	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,25	5,3	10,9	98,6
	ИТОГО	700\	27,7/	18,5 /	150,7	650\
		950	29,9	23,8	/161,6	748,6
	<u>4 день</u>					
27	Салат зимний	50	0,6	3,5	1,7	41
291	Плов с мясом птицы	280	25,2	12,5	51	418
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	Йогурт 2,5-3,5%	100	10	0,4	3,6	79
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
111	Суп картофельный с макаронными изделиями без мяса	200	0,26	0,02	1,4	7,0
	ИТОГО	680/	43,9/	17,4/	118,6 \	711,3\
		880	44,16	17,42	120	718,3
	<u>5 день</u>					
37	Салат «Студенческий»	80	3,0	8,4	5,4	109
309	Макароны отварные	100	8,7	9,2	57,9	336
297	Птица запеченная (или голени)	120	36	20	1,6	181,3
Тк-517	Кисель	200	1,36	0	29,2	121,52
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
338	Яблоко	100	0,8	0,3	4,2	67
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
82	Борщ с говядиной, свежей капустой и сметаной	350/15/ 10	3,3	2,4	2,4	247
	ИТОГО	650/	57,76	38,9/	146,6/	931,3/
		1025	/61,06	41,3	149,0	1178,3

	<u>6 день</u>					
46	Салат из капусты с яблоком	100	1,5	0,1	10,9	48,1
608	Котлета говяжья	80	12,4	9,2	12,5	183
304	Рис отварной	100	5,8	9,7	5,0	298,4
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
382	Какао с молоком	200	5,3	6,87	38,8	218
60	Ватрушка	75	10,1	10,7	4,5	153,6
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
96	Рассольник с мясом и сметаной	350	6,6	11	28,8	229
	ИТОГО	605/955	43/ 49,6	37,5/ 48,5	120/ 148,8	1017,6\ 1046,4
	<u>7 день</u>					
53	Салат свекольный с горошком и яблоком	100	11,5	8,4	30,9	234,7
69	Картофель отварной	150	1,5	2,6	0,02	103,6
1210 - 2010	Оладьи из печени	70	12	11	4,3	166
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	10	41
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	Йогурт 2,5 – 3,5 %	100	10	0,4	3,6	79
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
102	Суп гороховый с мясом	200	7,2	3,5	19,2	114,2
	ИТОГО	670/970	43,1/ 50,3	23,4/ 26,9	97,1\ 116,3	740,8/855,0
	<u>8 день</u>					
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,4	40,4
46	Картофельная запеканка с мясом	230	8	7	3	183
126	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	5,6	21	145
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
14	Сыр твердый	30	7	8,8	0	109,2

	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
98	Суп крестьянский	250	9,1	6,3	14,5	124,6
	ИТОГО	540	21,16/	18,25/	73,7/	594,1/
		/790	30,26	24,55	88,2	718,7
	<u>9 день</u>					
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,7	4,7	10,6	86,4
210	Омлет с маслом	70\5	6,5	12	1,2	142,1
243	Сосиска отварная	55	8,6	22,8	1,8	247
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	41
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
	Апельсин (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
39	Суп овощной на курином бульоне (без мяса)	120	2,3	0,7	5,3	45
	ИТОГО	580\700	25,8/	40,7/	80,2/	676,0\721,0
			28,1	41,4	85,5	
	<u>10 день</u>					
14	Салат из помидоров с луком	60	0,7	3,7	2,8	47,5
321	Капуста тушеная с мясом	250	35,5	12,8	8,8	299,4
966	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,4	108
	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	116,5
338	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
87	Суп из рыбной консервы	250	10,3	10,0	17,2	200
	ИТОГО	740\	52,6/	23,4/	106,1/	744,2\944,2
		990	62,9	33,4	123,3	