

№ рецептуры	Десятидневное меню для детей 11-18 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	200	13,4	0,1	6	27
	ИТОГО	700\	30,78/	22,58/	127,4/	762,6\
		900	44,18	22,68	133,4	789,6
	<u>2 день</u>					
49	Салат витаминный	100	8,3	6,8	24,7	199
312	Пюре картофельное	200	4.6	33.4	7.5	348
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	770/	42,7\	52,4/	118,2/	923,5 /
		1.095	44,2	60,6	130,8	1.054,8
	<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	100	1,2	7,1	3,4	82
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	730\	74,4/	21/	120,3\	752,3\759,3
		930	74,66	21,02	121,7	
	<u>5 день</u>					
37	Салат «Студенческий»	100	3,8	10,5	6,8	137
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	670/	58,56	41/	148/	959,3/
		1045	/61,86	43,4	150,4	1206,3

	<u>6 день</u>					
46	Салат капусты с яблоком	100	1,5	0,1	10,9	48,1
608	Котлета говяжья	100	15,4	11,5	15,5	228,7
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	625/975	46/ 52,6	39,8/ 50,8	123/ 151,8	1063,3\ 1292,3
	<u>7 день</u>					
53	Салат свекольный с горошком и яблоком	100	11,5	8,4	30,9	234,7
69	Картофель отварной	180	1,7	3,1	0,02	124,3
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	700/900	43,3/ 50,5	23,9/ 27,4	97,1\ 116,3	761,5/ 875,7
	<u>8 день</u>					
13	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	2,3	67,3
46	Картофельная запеканка с мясом	280	12,3	10,8	3,5	222,8
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	7,0	8,8	0	109,2

	Дополнит. питание для детей с ОВЗ					
98	Суп крестьянский	250	9,1	6,3	14,5	124,6
	ИТОГО	630	25,7/	23,4/	75,1/	660,8/
		/880	34,8	29,7	89,6	785,4
	<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)	200	3,4	0,5	8,0	61,0
	ИТОГО	580\780	25,8/	40,7/	80,2/	676,0\737,0
			29,2	41,2	88,2	
	<u>10 день</u>					
14	Салат из помидоров с луком	100	1,1	6,1	4,7	79,1
321	Капуста тушеная с мясом	300	42,6	15,4	10,6	359,3
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	830\	60,1/	28,4/	109,8/	835,7\
		1080	70,4	38,4	127	1035,7