«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Д.И. Ябестинского"
_____ М.Е. Трубицина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Комбинат социального питания"
_____ Зайченко Е.В.
"___" _____ 2021 год

Примерное десятидневное меню для организациями питания учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ Лискинского муниципального района и г. Лиски на 2021 - 2022 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал.
			белки	жиры	угле-воды	
	Первый день					
	Обед					
73	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	6,71	5,38	17,53	144,75
243	Тефтели в соусе	50/50	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО:	**850**	**28,2**	**30,89**	**140,78**	**897,18**
	Второй день					
	Обед					
	Овощи свежие в нарезке	30	1	0,4	2,3	21
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
255	Печень в соусе	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	5,75	4,06	25,76	162,5
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО :	**830**	**34,83**	**23,21**	**94,05**	**723,88**
	Третий день					
	Обед					
101	Суп картоф. с рисовой крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5
312	Капуста тушеная	150	3,2	5,2	22,88	151,36
295	Котлета рубленая из натурального мяса	50	7,78	5,78	7,85	114,38
	Хлеб ржан/пшен.	60	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
382	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2

	ИТОГО :	**780**	**20,5**	**18,18**	**99,93**	**641,16**
	Четвертый день					
	Обед					
24	Овощи маринованые в нарезке	30	1	4	2,3	21
119	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
171	Каша рассыпчатая из пшена	100	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Птица тушеная в соусе	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из плодов шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	**780**	**28,41**	**28,72**	**99,84**	**603,16**
	Пятый день					
	Обед					
58	Винегрет овощной	60	4,14	8,02	10,95	198,93
119	Суп картофельный с фасолью	250	6,71	5,38	17,53	144,75
171	Рис припущеный	150	2,4	2,88	25,02	135,7
288	Птица отварная	60	17,92	14,58	5,62	225
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	**820**	**36,99**	**31,62**	**108,74**	**935,1**
	Шестой день					
	Обед					
73	Салат витаминный	50	1,2	5,4	5,1	73,2
119	Суп гороховый	250	6,71	5,38	17,53	144,75
243	Котлета из мяса птицы	50	5,7	10	10,6	112
203	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92
	ИТОГО	**800**	**28,2**	**30,89**	**140,78**	**897,18**
	Седьмой день					
	Обед					
	Овощи свежие в нарезке	30	1	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	5,75	4,06	25,76	162,5
278	Тефтели в соусе	50/50	8,87	9,83	11,71	171
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	ИТОГО	**830**	**21,23**	**19,82**	**102,44**	**672,17**
	Восьмой день					
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	6,09	8,36	93,9

101	Суп картоф. с пшеном и мясом птицы	20/250	2,18	2,84	14,29	91,5
265	Плов с курицей	50/100	20,3	17	35,69	377
352	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	**780**	**27,2**	**26,57**	**112,52**	**795,32**
	Девятый день					
	Обед					
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	3,2	5,2	22,88	151,36
229	Рыба тушеная с овощами	75/50	13,87	7,85	6,53	150
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
	ИТОГО	**795**	**22,05**	**20,69**	**87,28**	**611,42**
	Десятый день					
	Обед					
8.12	Салат из свежей моркови	60	0,82	3,71	5,06	56,88
111	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
171	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	2,4	2,88	25,02	135,7
244	Гуляш из куриного филе	50	12,55	12,99	4,01	182,25
	Хлеб ржан/пшен.	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Фрукт/кондитер.изд.	70	1,58	0,2	9,66	46,76
325	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	ИТОГО	**810**	**31,3**	**25,34**	**96,07**	**732,96**
	Всего за 10 дней		**232,76**	**209,98**	**911,99**	**6228,2**