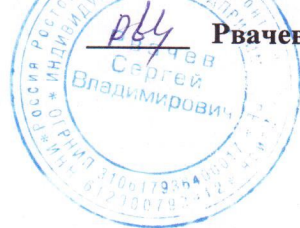




Кобоненко Д.Е.



Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для школьной столовой (питание обучающихся с ограниченными возможностями)

на 2024-2025год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак					
суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром 200/12	200	0,07	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,5	40,85	12,93	441,34
обед					
суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО		22,98	18,66	116,23	731,4
2 день завтрак					
омлет натуральный	115,00	10,7	19,2	2,04	224
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
горошек зеленый	30,00	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,79	12,05	20,95	216,95
обед					
суп лапша (вермешель)	200	1,8	4,9	10,9	103,7
картофель и овощи тушеные в соусе	150	7,7	9,01	45,07	292,5
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
тефтели рыбные	100	4,5	3,17	1,05	61,5
ИТОГО		19,16	17,71	116,74	723,1
3 день завтрак					
запеканка творожная с морковью	160,00	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10,00	0,39	2,25	0,54	24,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток	200,00	3,2	3	16	101
итого		5,8	8,3	26,72	204,89
обед					
щи из свежей капусты и картоф	200	1,7	4,9	7,9	90
плов из птицы	150	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		15,83	11,86	70,32	437,9

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак: руб		24,46	13,805	73,43	512,38

обед

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,8	17,4	118,2
тефтели из птицы	100	4,13	4,56	5,72	78,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
каша гречневая с маслом	150	3,1	5,29	13,95	145,05
<b>ИТОГО</b>		<b>14,62</b>	<b>13,21</b>	<b>79,99</b>	<b>536,35</b>

5 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао	200	4,07	4	18	119
Итого за завтрак:		18,04	11,905	42,2	445,4

обед

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
макаронный с маслом	150	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	110	8,5	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>23,13</b>	<b>23,17</b>	<b>106,09</b>	<b>709,6</b>

6 день завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		26,02	19,515	37,55	207,27

обед

борш с св. капусты и картофелем	200	1,7	4,9	7,9	90
котлеты московские	70	4,6	3,8	5,95	76
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
каша пшеничная с маслом	150	3,08	2,33	3	110
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>14,81</b>	<b>11,73</b>	<b>62,07</b>	<b>494,6</b>

7 день завтрак

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,005	0,01	9	35,04
булочка с повидлом	75	5	9	38,04	250
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		18,225	20,62	95,53	637,31

обед

суп картофельный с горохом	200	1,7	4,9	7,9	90
рагу из птицы	175	5,82	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60

## 8 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за завтрак:		22,27	17,205	56,17	497,86

## обед

суп картофельный с макаронами	200	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
каша перловая	150	5,2	8,7	37,1	247,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>21,11</b>	<b>20,29</b>	<b>100,03</b>	<b>673,3</b>

## 9 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
тефтели	90	12,27	13	12	215
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак:		26,23	23,305	85,93	656,68

## обед

щи из св. капусты и картофелем	200	1,8	4,9	10,9	103,7
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
пюре картофельное	150	6,5	6,9	36,5	234,8
котлеты рыбные	80	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
<b>ИТОГО</b>		<b>19,13</b>	<b>23,4</b>	<b>98,42</b>	<b>701,1</b>

## 10 день завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200			11,98	47,89
Итого за завтрак:		10,6	8,5	64,71	377,9

## обед

суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,7	2,8	17,4	118,2
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
котлеты из птицы	80	9,7	10,7	12,1	166
макароны с маслом	150	7,7	9,01	15,07	292,5
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>26,06</b>	<b>23,28</b>	<b>106,79</b>	<b>868,1</b>