

Согласовано:
 Директор МБОУ Кировской СОШ №9
 П.В.Ковалёва



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
 на 2021-2022 учебный год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Комплексный обед						
Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№102
Птица-куры тушеная в соусе	80	6,96	6,17	6,88	110,93	Могильный 2017год№292
Рис отварной с овощами	150	5,18	7,96	50,1	297,1	Лапшина В.Т. 2004 год№511
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	Здобнов А.И. 2005 год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Итого за первый день		22,32	22,64	119,71	792,08	
ДЕНЬ 2						
Комплексный обед						
Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год№97
Окорочок тушеный	80	46	43,6	1,23	486,17	Лапшина В.Т. 2004 г.№21
Каша гречневая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Марчук Ф.Л. 1996 г
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,66	4,06	4,25	53,9	Могильный 2017год№27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год№349
Итого за второй день		57,84	57,24	100,15	1069,79	
ДЕНЬ 3						
Комплексный обед						
Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Таргонская Н.А. 2002 г №6
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год№291

Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год№12
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Итого за третий день		20,6	14,43	86,12	561,21	

ДЕНЬ 4

Комплексный обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Зразы мясные с яйцом	80	10,3	12,1	9,42	193,71	Марчук Ф.Л. 1996 г. №418
Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год№203
Салат из свеклы и зеленого горошка	50	1	5,1	7,1	50,2	Могильный 2010год№10
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Итого за четвертый день		22,98	28,48	181,32	728,57	

ДЕНЬ 5

Комплексный обед

Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год№98
Жаркое по "Домашнему" из птицы	200	12,25	18,82	17,17	363	Могильный 2012год№276
Салат из свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	Коровка Л.С. 2004 г№22
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Итого за пятый день		19,09	27,9	73,83	715,2	

ДЕНЬ 6

Комплексный обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год№88
Котлета "Школьная"	80	8,27	10,02	8,79	131	Могильный 2017год№268
Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год№203
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2017год№45

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за шестой день		20,24	24,51	96,53	670,41	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 7

Комплексный обед

Суп фасолевый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№102
Тефтели мясные	80	12,26	12,81	11,97	212,65	Могильный 2017год№279
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год№128
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год№381
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за седьмой день		24,87	27,76	79,04	748,76	
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 8

Комплексный обед

Борщ со свеклой и сметаной	200/5	1,61	4,14	10,99	88,39	Могильный 2017год№82
Биточки куриные	100	11,6	14,4	20,4	311,4	Лапшина В.Т. 2004г.№489
Каша гречневая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Марчук Ф.Л. 1996 г
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,82	30,5	4,63	48,86	Могильный 2012год№36
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за восьмой день		22,52	55,78	97,45	797,87	
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 9

Комплексный обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный 2017год№112
Окорочек тушеный	80	46	43,6	1,23	486,17	Лапшина В.Т. 2004 г.№21
Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	Могильный 2017год№221
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный

Итого за девятый день		56,93	50,03	87,27	949,32	
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 10

Комплексный обед

Суп картофельный с рисом	200	2,27	2,33	17,7	100,9	Кучма В.Р. 2016год№133
Сосиски отварные	90	10,23	22,23	1,49	247,38	Лапшина В.Т. 2004 г
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год№128
Свекла отварная	50	0,765	0,051	4,641	21,42	Могильный 2012год
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год№381

Итого за десятый день		20,385	34,291	74,361	757,56	
Среднее значение за период		28,78	34,31	99,58	779,08	