

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов(12-18лет) детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

наименование блюд	масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
			б	ж	у		
<i>1-я неделя</i>							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,73	2,45	8,13	12,40	193,57	№ 145 2008г
Печень по - строгоновски	100	23,60	11,59	10,27	6,55	165,00	№ 261 2004г
Макароны отварные	180	18,67	8,62	9,37	34,83	274,13	№ 299/519 2008г
Икра свекольная	60	4,00	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	8,80	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	75,00	26,64	23,79	97,82	711,95	
ВТОРНИК							
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	16,35	6,50	7,70	18,40	192,90	№ 162 2008г

Биточки рыбные с соусом	100	25,19	10,66	10,80	5,50	161,84	№ 364 2008г
Рис отварной	180	12,36	5,69	9,37	38,75	216,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	10,40	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	75,00	25,63	24,69	97,16	713,37	
СРЕДА							
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой	250	13,95	3,90	12,92	16,35	195,28	№ 138 2004г
Плов из птицы	200	41,25	21,60	17,65	34,00	381,25	№ 492 2004г
Соленья в ассортименте	60	10,40	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	5,20	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	710	75,00	26,76	25,88	91,86	707,40	
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
Суп картофельный с рисом	250	15,33	4,4	8,5	36,5	191,10	№ 160 2008г
Жаркое по-домашнему	200	39,47	19,73	27,09	26,53	428,90	№ 442 2008г
Салат из квашеной капусты	60	9,50	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.

Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	710	75,00	25,38	24,63	96,35	708,59	
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
Рассольник домашний	250	13,17	4,63	7,31	9,17	122,99	№ 154 2008г
Гуляш из отварного мяса	100	26,82	8,56	15,42	18,47	246,90	№ 443 2008г
Каша гречневая рассыпчатая	180	18,01	7,48	6,78	35,62	210,42	№ 513 2008г
Икра свекольная	60	4,00	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	8,80	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	75,00	26,09	27,62	97,95	744,74	
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой	250	13,95	2,90	12,92	16,35	195,28	№ 138 2004г
Тефтели мясные с соусом	100	31,28	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша пшеничная	180	9,57	7,49	9,96	38,52	262,68	№ 243 2004г
Салат из квашеной капусты	60	9,50	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г

Итого за обед:	760	75,00	26,01	27,65	97,24	741,85	
ВТОРНИК							
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	11,33	9,17	6,97	14,35	181,81	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200	41,24	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	60	9,43	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	8,80	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	710	75,00	26,95	27,65	98	748,65	
СРЕДА							
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,00	3,70	6,63	27,40	182,07	№ 163 2008г
Котлета куриная	100	21,59	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180	18,01	7,48	6,78	35,62	210,42	№ 513 2008г
Соленья в ассортименте	60	10,40	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	8,80	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за обед:	760	75,00	26,95	27,65	98	748,65	

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	11,56	8,23	12,19	16,04	196,79	№ 133 2008г
Тефтели мясные с соусом	100	31,28	6,07	7,02	5,71	110,30	№ 263 2004г
Рис отварной	180	12,36	5,69	9,37	38,75	216,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	10,40	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	5,20	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	75,00	22,57	25,42	97,81	710,30	

ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	16,35	7,50	9,70	23,40	222,90	№ 162 2008г
Плов из птицы	200	41,25	21,60	17,65	34,00	381,25	№ 492 2004г
Огурец соленый	60	6,70	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	4,20	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	700	75,00	24,95	25,08	93,71	700,36	

