СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Ревдинского филиала
ГБПОУ СОМК
О.П. Гаджиева

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Русалев Д.В.
Д.В. Русалев

Примерное рекоментованное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год для детей от 11 лет и старше и детей инвалидов

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре гороховый с гренками	250	10	9	42	237	272/2003	47
			2 блюдо	Биточек мясной с маслом	95	7	9	11	165	451/2004	68
			гарнир	Макаронные изделия отварные	220	8,3	1,33	44,09	226	516/2004	19
			напиток	Сок фруктовый (разливной)	200	1	0	21	94	пром.	30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		825	30,3	19,33	142,09	839		172
1	1	**Итого за день:**			825	30,3	19,33	142,09	839	0	172
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	7,1	5,3	19	205	112/2007	47
			2 блюдо	Котлета "Детская куриная"	90	16	11	12	161,3	732	75
			гарнир	Картофель запеченый, свежий огурец	220	8,9	7,2	32	216	312/2007	28
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29	115,6	349/2007	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		820	36,4	23,5	116	814,9		172
1	2	**Итого за день:**			820	36,4	23,5	116	814,9		172
1	3	Обед	закуска	Томат с зеленью свежий порц.	60	0	0	3,2	13,5		24
			1 блюдо	Суп-пюреиз разных овощей с гренками	250	9,3	13,2	42	194,5	17/2007	47
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	90	8	8	7,8	120	461/2004	59
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	220	10	6,2	53,2	247,5	302/2007	20
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31	124	349/2007	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		880	31,9	27,4	161,2	816,5		172
1	3	**Итого за день:**			880	31,9	27,4	161,2	816,5		172
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой свеж. и картоф., с мясн. фрик., с/см.	250	2,9	5,2	14,2	159,5	110/2004	47
			2 блюдо	Котлета рыбная из тресковых видов	90	12	15	7,2	190	ТТК 32	75
			гарнир	Рис припущенный с овощами	220	5,1	8,6	54	237	512/2004	20
			напиток	Компот из вишни	200	1,2	0	30	118	638/2004	22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		820	25,2	28,8	129,4	821,5		172
1	4	**Итого за день:**			820	25,2	28,8	129,4	821,5		172
1	**5**	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	6,3	7,2	21	251	171/2004	47
			2 блюдо	Гуляш из грудки куры	140	21	6	4,2	181,5	260/2007	86
			гарнир	Пюре картофельное	220	5,1	2	42	230	302/2007	23
			напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0	15	60	686/2004	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		877	36,7	15,2	106,2	839,5		172
1	**5**	**Итого за день:**			877	36,7	15,2	106,2	839,5		172
2	1	Обед	закуска	Ассорти овощное (огурец, помидор, морковь)	60	0	0	4	18		30
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,2	8,1	7,9	186	88/2007	47
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из грудки куры	320	30	18,1	22,3	389	436/2004	72
			гарнир								
			напиток	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0	26	102	701/2004	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		890	39,3	26,2	84,2	812		172
2	1	**Итого за день:**			890	39,3	26,2	84,2	812		172
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	7,3	11	31	167	17/2007	47
			2 блюдо	Плов с грудкой куры	300	19,3	18,5	41	438	291/2007	80
			гарнир								
			напиток	Компот из смородины	200	1,2	0	33	108	349/2007	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			фрукты	яблоко	100						17

			итого		910	31,8	29,5	129	830		172
2	2	**Итого за день:**			910	31,8	29,5	129	830		172
2	3	Обед	закуска	огурец свежий	60						17
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	5,6	8,7	14	185	132/2004	47
			2 блюдо	Биточек из говядины с соусом	95	11,3	8,1	11,5	175	268/2007	72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	220	8,3	5,33	44,09	226	516/2004	14
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29	115,6	349/2007	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		885	29,6	22,13	122,59	818,6		172
2	3	**Итого за день:**			885	29,6	22,13	122,59	818,6		172
2	4	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной с р/маслом	90	0,1	0,3	0,5	24		19
			1 блюдо	Борщ с капустой свеж. и картоф., с курой, с/см.	250	2,6	9,2	13,4	167	82/2007	47
			2 блюдо	Шницель рубленый мясной с маслом	90	9	9	13	198	268/2007	64
			гарнир	Каша гручневая рассыпчатая с овощами	220	9,3	13	41	239	302/2007	20
			напиток	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0	26	102	701/2004	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63	пром.	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54	пром.	4
			итого		910	25,1	31,5	117,9	847		172
2	4	**Итого за день:**			910	25,1	31,5	117,9	847		172
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картоф. с горох., курой и гренками	250	8,2	6,1	21	205	102/2007	47
			2 блюдо	Биточек из грудки куры с маслом	90	9	8	12	196	498/2004	67
			гарнир	Рис припущ. с овощами	220	7,1	8,2	36	204	516/2004	12
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3	685/2004	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2	0	13	63		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витамин.	30	2	0	11	54		4
			фрукты	Фрукт	100	0,7	0,7	17	58		30
			итого		920	29,2	23,1	125	841,3		172
2	5	**Итого за день:**			920	29,2	23,1	125	841,3		172