



**Перспективное меню
для организации горячего питания льготной категории обучающихся
(из малоимущих семей)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
332	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
33	Котлета куриная	100	14,27	13,71	13,32	234,00
48	Салат из капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
686	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89
425	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
53	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89
113	Тефтели	100	11,78	12,91	14,90	222,91
35	Огурец соленый	60	0,5	0,09	0,1	0,69
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
16	Кофейный напиток	200	3,90	3,00	17,28	107,88
425	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
53	Каша пшеничная	150	8,69	2,28	39,40	212,52
30	Курица запеченная	100	19,02	18,28	17,76	312,00
38	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,90
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
142	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
436	Плов из курицы	200	21,83	19,95	37,54	418,00
39	Огурец соленый	60	0,5	0,09	0,1	0,69
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
14	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,92
425	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
436	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02
41	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
10	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
425	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
4	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52
31	Куры с овощами	100	28,38	12,20	11,97	320,00
48	Салат из капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
686	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
436	Плов с мясом птицы	200	21,83	19,95	37,54	418,00
39	Огурец соленый	60	0,5	0,09	0,1	0,69
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
687	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09
59	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
332	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
437	Гуляш	80	17,02	18,74	2,41	246,47
38	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
16	Кофейный напиток	200	3,90	3,00	17,28	107,88

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
53	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89
431	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,70	228,95
б/н	Салат из капусты	50	1,22	3,07	6,46	59,10
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
10	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
511	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,68
437	Поджарка куриная	90	17,02	18,74	2,41	246,38
39	Огурец соленый	60	0,5	0,09	0,1	0,69
692	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
686	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
425	Печенье	25	2,50	2,00	22,10	116,40