*Меню обедов для учащихся льготных категорий*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **В 1, мг** | **С, мг** | **А, мкг** | **Е мг, ток. экв.** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Мg, мг** | **Fe, мг** |
|
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **День 1**  |
| 1 | Икра из кабачков | 60 | 1,0 | 3,8 | 7,5 | 67,0 | 0,0 | 9,1 | 24,2 | 1,5 | 16,7 | 19,6 | 12,5 |   |
| 2 | Щи из свежей капусты с курами со сметаной | 200/5 | 1,9 | 5,9 | 15,5 | 123,8 | 0,1 | 29,7 | 252,1 | 1,0 | 38,4 | 44,8 | 20,7 | 0,7 |
| 3 | Котлета рубленая из птицы | 80 | 12,1 | 16,9 | 11,9 | 248,2 | 0,1 | 1,1 | 41,5 | 1,0 | 37,4 | 155,6 | 15,4 | 1,1 |
| 4 | Каша гречневая  | 150 | 6,3 | 4,9 | 35,6 | 211,7 | 0,2 |   | 1026,6 | 3,4 | 12,9 | 159,9 | 100,0 | 3,4 |
| 5 | Компот из ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 104,1 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,2 | 2,6 | 1,7 | 2,3 | 0,1 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |   | **25,5** | **32,6** | **122,1** | **886,3** | **0,5** | **42,2** | **1344,6** | **8,3** | **124,3** | **476,0** | **176,3** | **7,2** |
| **День 2**  |
| 1 | Салат из капусты с растительным маслом / салат из квашеной капусты | 60 | 1,3 | 3,1 | 4,8 | 53,0 | 0,0 | 30,5 | 142,0 | 1,3 | 34,8 | 24,6 | 13,4 | 0,5 |
| 2 | Рассольник Ленинградский с курами со сметаной | 200/5 | 5,5 | 6,1 | 20,1 | 158,2 | 0,1 | 18,5 | 230,6 | 1,1 | 28,1 | 117,6 | 30,7 | 1,3 |
| 3 | Биточки рыбные | 80 | 15,8 | 8,7 | 15,5 | 204,2 | 0,1 | 0,7 | 6,2 | 1,1 | 42,7 | 34,6 | 9,2 | 1,0 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,9 | 27,0 | 165,6 | 0,2 | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 52,5 | 96,8 | 33,0 | 1,2 |
| 5 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,1 | 98,8 | 0,0 | 3,2 | 1,6 | 0,1 | 5,7 | 3,5 | 2,9 | 0,8 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |   | **30,1** | **24,0** | **117,6** | **811,4** | **0,6** | **65,9** | **397,5** | **5,1** | **180,1** | **371,6** | **114,6** | **6,6** |
| **День 3**  |
| 1 | Салат из отварной свеклы  | 60 | 1,1 | 4,3 | 6,6 | 69,5 | 0,0 | 7,4 | 1,5 | 1,8 | 29,0 | 31,4 | 16,1 | 1,0 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 5,1 | 6,3 | 18,8 | 152,5 | 0,1 | 12,4 | 212,8 | 1,5 | 17,4 | 75,4 | 21,6 | 1,0 |
| 3 | Плов мясной | 230 | 15,8 | 13,8 | 49,5 | 386,3 | 0,1 | 3,9 | 369,0 | 2,7 | 38,9 | 278,3 | 43,1 | 2,9 |
| 4 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,5 | 0,0 | 16,8 | 69,6 | 0,0 | 0,6 | 120,0 | 0,0 | 14,1 | 23,0 | 11,0 | 0,8 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **26,7** | **25,5** | **117,9** | **809,3** | **0,3** | **24,2** | **703,5** | **7,3** | **115,7** | **502,6** | **117,2** | **7,5** |
| **День 4**  |
| 1 | Огурцы свежие / помидоры соленые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 2 | Суп картофельный с курами | 200 | 5,3 | 5,4 | 23,0 | 162,1 | 0,2 | 23,2 | 214,4 | 1,1 | 21,3 | 99,8 | 32,7 | 1,4 |
| 3 | Капуста, тушенная с колбасными изделиями | 230 | 9,4 | 16,2 | 38,9 | 342,4 | 0,2 | 98,9 | 315,4 | 2,6 | 159,5 | 197,3 | 52,3 | 2,4 |
| 4 | Компот из ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 104,1 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,2 | 2,6 | 1,7 | 2,3 | 0,1 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **19,4** | **22,8** | **115,0** | **748,5** | **0,4** | **130,3** | **530,0** | **5,1** | **213,4** | **418,3** | **121,0** | **6,1** |
| **День 5**  |
| 1 | Салат из моркови с сахаром / огурцы соленые | 60 | 0,7 | 4,3 | 5,6 | 63,4 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 2,1 | 14,8 | 30,1 | 20,7 | 0,4 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1,8 | 2,9 | 14,6 | 92,6 | 0,1 | 19,3 | 214,2 | 1,0 | 37,9 | 48,7 | 23,0 | 1,1 |
| 3 | Печень по-строгановски или Суфле из печени | 100 | 12,8 | 9,8 | 9,6 | 179,0 | 0,2 | 27,3 | 6431,2 | 0,8 | 22,5 | 289,9 | 17,4 | 5,6 |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,8 | 4,4 | 37,0 | 211,0 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,6 | 48,8 | 9,1 | 0,9 |
| 5 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,1 | 98,8 | 0,0 | 3,2 | 1,6 | 0,1 | 5,7 | 3,5 | 2,9 | 0,8 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **25,4** | **22,6** | **117,0** | **776,4** | **0,5** | **52,5** | **6660,7** | **6,1** | **118,8** | **515,4** | **98,5** | **10,5** |
| **День 6**  |
| 1 | Кукуруза консервированная | 60 | 6,2 | 2,9 | 36,0 | 195,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 60,0 | 180,6 | 62,4 | 2,2 |
| 2 | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 200/5 | 2,1 | 4,0 | 16,4 | 110,8 | 0,1 | 24,0 | 215,9 | 1,4 | 23,1 | 56,6 | 21,6 | 0,9 |
| 3 | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 17,0 | 13,0 | 10,3 | 225,9 | 0,1 | 2,6 | 267,7 | 0,2 | 23,1 | 185,5 | 21,8 | 1,1 |
| 4 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,2 | 41,0 | 216,9 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 0,3 | 15,8 | 81,9 | 26,9 | 0,6 |
| 5 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,5 | 0,0 | 16,8 | 69,6 | 0,0 | 0,6 | 120,0 | 0,0 | 14,1 | 23,0 | 11,0 | 0,8 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **33,6** | **25,3** | **146,6** | **949,9** | **0,5** | **27,1** | **617,3** | **3,9** | **152,4** | **622,0** | **169,2** | **7,4** |
| **День 7**  |
| 1 | Салат из капусты с растительным маслом / салат из квашеной капусты | 60 | 1,3 | 3,1 | 4,8 | 53,0 | 0,0 | 30,5 | 142,0 | 1,3 | 34,8 | 24,6 | 13,4 | 0,5 |
| 2 | Суп вермишелевый с курами | 200 | 4,9 | 6,2 | 18,8 | 150,7 | 0,0 | 1,8 | 211,2 | 1,6 | 13,6 | 61,6 | 10,6 | 0,7 |
| 3 | Котлеты рыбные | 80 | 15,8 | 8,7 | 15,5 | 204,2 | 0,1 | 0,7 | 6,2 | 1,1 | 42,7 | 34,6 | 9,2 | 1,0 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,9 | 27,0 | 165,6 | 0,2 | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 52,5 | 96,8 | 33,0 | 1,2 |
| 5 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,1 | 98,8 | 0,0 | 3,2 | 1,6 | 0,1 | 5,7 | 3,5 | 2,9 | 0,8 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **29,5** | **24,0** | **116,3** | **803,9** | **0,5** | **49,2** | **378,1** | **5,6** | **165,6** | **315,6** | **94,5** | **5,9** |
| **День 8**  |
| 1 | Салат из моркови с сахаром / огурцы соленые | 60 | 0,7 | 4,3 | 5,6 | 63,4 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 2,1 | 14,8 | 30,1 | 20,7 | 0,4 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1,8 | 2,9 | 14,6 | 92,6 | 0,1 | 19,3 | 214,2 | 1,0 | 37,9 | 48,7 | 23,0 | 1,1 |
| 3 | Котлеты "Московские" | 80 | 13,0 | 14,3 | 10,9 | 225,2 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 2,3 | 21,0 | 153,4 | 22,6 | 2,2 |
| 4 | Каша гречневая  | 150 | 6,3 | 4,9 | 35,6 | 211,7 | 0,2 |   | 1026,6 | 3,4 | 12,9 | 159,9 | 100,0 | 3,4 |
| 5 | Компот из ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,5 | 104,1 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 0,2 | 2,6 | 1,7 | 2,3 | 0,1 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **26,1** | **27,5** | **118,3** | **828,5** | **0,5** | **24,9** | **1241,0** | **10,2** | **105,4** | **488,1** | **194,0** | **9,0** |
| **День 9**  |
| 1 | Помидоры свежие / сельдь с луком и яйцом | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,4 | 8,4 | 15,6 | 12,0 | 0,5 |
| 2 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 5,0 | 4,5 | 23,8 | 156,2 | 0,2 | 12,1 | 521,6 | 1,9 | 29,5 | 94,7 | 34,5 | 1,8 |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 230 | 14,2 | 18,9 | 47,2 | 416,3 | 0,3 | 43,2 | 252,1 | 2,8 | 36,2 | 266,8 | 69,5 | 3,8 |
| 4 | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,5 | 0,0 | 16,8 | 69,6 | 0,0 | 0,6 | 120,0 | 0,0 | 14,1 | 23,0 | 11,0 | 0,8 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **24,5** | **24,6** | **116,3** | **786,5** | **0,6** | **70,9** | **893,9** | **6,3** | **104,5** | **494,5** | **152,5** | **8,6** |
| **День 10**  |
| 1 | Салат из отварной свеклы  | 60 | 1,1 | 4,3 | 6,6 | 69,5 | 0,0 | 7,4 | 1,5 | 1,8 | 29,0 | 31,4 | 16,1 | 1,0 |
| 2 | Суп рисовый с мясом | 200 | 4,4 | 5,0 | 20,1 | 143,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 1,0 | 9,2 | 53,4 | 9,5 | 0,7 |
| 3 | Шницель рубленый куриный | 80 | 12,1 | 16,9 | 11,9 | 248,2 | 0,1 | 1,1 | 41,5 | 1,0 | 37,4 | 155,6 | 15,4 | 1,1 |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,8 | 4,4 | 37,0 | 211,0 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,6 | 48,8 | 9,1 | 0,9 |
| 5 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,1 | 98,8 | 0,0 | 3,2 | 1,6 | 0,1 | 5,7 | 3,5 | 2,9 | 0,8 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 11,6 | 77,6 | 22,8 | 1,6 |
|   | **Итого:** |  | **27,8** | **31,8** | **125,9** | **902,4** | **0,3** | **13,3** | **61,9** | **6,0** | **119,2** | **387,1** | **78,3** | **6,4** |