

Согласовано:

Директор ОБПОУ "КАТК"  
Салтанов А.В.

« ОБПОУ  
«КАТК» 2024год

Утверждаю:

ИП Евдокимов О.А.  
М.П.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для детей из малообеспеченных семей с 12 лет и старше

с 19/09/2024 по 02/10/2024г

Приложение 1.а

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<i>обед</i>						
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,6	161,7
сб.рец.2004 г. рец.43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	5,1	9,0	87,4
№536 СР 2010	Сосиска отварная	100	10,94	20	22,5	224
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>35,992</b>	<b>40,992</b>	<b>169,66</b>	<b>1060,65</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<i>обед</i>						
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2,44	4,6	14,5	129
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ с капустой и картофелем	300	2,4	4,4	16,0	114,0
№307 СР 2005	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
СР № 378	Рис отварной	180	5,166	1,314	50,796	226,03
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
<b>Итого обед</b>		<b>1010</b>	<b>32,276</b>	<b>24,584</b>	<b>151,49</b>	<b>940,08</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<i>обед</i>						
№ 38 СР 2010	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
197	рассольник Петербургский	300	2,4	6,1	20,3	146,1
№ 255 СР 2010	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,3	4,7	9,59	133,75
№ 694 СР 2005	Картофельное пюре	180	3,43	5,18	27,62	170,82
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>28,09</b>	<b>24,07</b>	<b>140,93</b>	<b>889,67</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<i>обед</i>						
225	икра кабачковая	80	1,0	0,1	12,3	56,6

сб.рец.2004 г.рец.№140	суп картофельный с мак.изд.	300	3,2	3,4	17,1	104,8
№ 304 СР 2010	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	54,61	471,25
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>940</b>	<b>37,12</b>	<b>25,64</b>	<b>158,96</b>	<b>975,27</b>

**ДЕНЬ 5**

*обед*

сб.рец.2004 г.рец.№43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	5,1	9,0	87,4
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты	300	2,1	5,9	10,2	101,7
№ 286 СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№ 6/9 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>28,082</b>	<b>28,582</b>	<b>136,06</b>	<b>983,99</b>

**ДЕНЬ 6**

*обед*

сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,6	161,7 <sup>т</sup>
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2,44	4,6	14,5	129
№536 СР 2010	Сосиска отварная	100	10,94	20	22,5	224
№888 СР2005	Макаронны отварные	180	5,624	6,454	31,74	202,14
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 858 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>ИТОГО</b>		<b>1030</b>	<b>33,694</b>	<b>40,234</b>	<b>163,87</b>	<b>1073,9</b>

**ДЕНЬ 7**

*обед*

№ 206 СР 2005	суп картофельный с рисом (харчо)	300	6,588	6,336	19,59	161,7
ср2011 544с	салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,4	6,1	6,6	87,5
591	Гуляш из мяса	100	12,11	10,06	2,39	138,024
№ 679 СР 2005	КАША РАССЫПЧАТАЯ рисовая	180	4,7	7,8	12,35	224,42
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>980</b>	<b>32,318</b>	<b>31,236</b>	<b>115,9</b>	<b>954,374</b>

**ДЕНЬ 8**

*Обед*

сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты	300	3	6,06	37,005	309,6
сб.рец.2011 г. рец.№1/ с.584	икра морковная	100	0,9	4,7	5,86	69,6
№ 301 СР 2010	Птица тушенная в соусе	100	10	8,2	2,6	124
№ 6/9 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>30,952</b>	<b>28,532</b>	<b>164</b>	<b>1090,75</b>

**ДЕНЬ 9**

*обед*

сб.рец.1996 г.рец.60	винегрет овощной	100	1,4	6,2	8,4	94,8
сб. рец. 2004г. Рец	суп картофельный с гречневой крупой	300	3,84	8,055	31,41	262,8
608	котлета мясная	100	15,6	11,6	15,7	228,8



№ 694 СР 2005	Картофельное пюре	180	3,43	5,18	27,62	170,82
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>32,38</b>	<b>33,845</b>	<b>161,2</b>	<b>1130,87</b>

**ДЕНЬ 10**

*обед*

225	икра кабачковая	80	1,0	0,1	12,3	56,6
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты со смет.	300	2,1	5,9	10,2	101,7
№ 286 СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№8688 СР2005	Макароны отварные	180	5,624	6,454	31,74	202,14
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
<b>Итого обед</b>		<b>990</b>	<b>22,804</b>	<b>23,114</b>	<b>118</b>	<b>876,25</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>		<b>10100,0</b>	<b>313,7</b>	<b>300,8</b>	<b>1480,1</b>	<b>9975,8</b>
<b>Среднее показания за 10 дней</b>		<b>1010</b>	<b>31,3708</b>	<b>30,083</b>	<b>148,01</b>	<b>997,584</b>