



Согласовано:

Директор ОБПОУ "КАТК"

Салтанов А.В.

2022 год

Утверждаю:

ИП Евдокимов О.А.

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

*обучающихся по организации горячего питания обучающихся
для детей из малообеспеченных семей с 12 лет и старше
с 30/05/2022г по 10/06/2022г*

Приложение №2

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30 мая 2022 г. | | | | | | |
| №170 СР 2005 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,5 |
| №42 СР 2004 | Салат Витаминный из капусты | 100 | 2,03 | 7,01 | 6,57 | 93,77 |
| №307 СР 2005 | Сосиска отварная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| №688 СР2005 | Макароны отварные | 180 | 6,624 | 5,454 | 31,74 | 202,14 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| №943 СР 2005 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 1030 | 35,114 | 34,734 | 141,499 | 991,62 |
| 31 мая 2022 г. | | | | | | |
| №42 СР 2004 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 |
| №208 СР2005 | Суп Лапша | 250 | 3,33 | 3,52 | 9,75 | 76,63 |
| №307 СР 2005 | Котлета куриная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| №679 СР 2005 | Гречка отварная | 180 | 8,952 | 6,732 | 43,008 | 230,45 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| №868 СР2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 25 | 94,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 1030 | 37,852 | 27,792 | 163,037 | 1006,89 |
| 1 июня 2022 г. | | | | | | |
| №126 СР 2005 | Икра свекольная | 150 | 3,53 | 6,9 | 18,5 | 150,15 |
| №204 СР205 | Суп картофельный с крупой (гречка) | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| №286 СР 2010 | Тефтели в том/соусе | 100 | 7,36 | 8,06 | 9,31 | 273,54 |
| №688 СР2005 | Макароны отварные | 180 | 6,624 | 5,454 | 31,74 | 202,14 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| №943 СР 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,83 | 0,73 | 37,4 | 183,3 |
| ИТОГО | | 1060 | 27,254 | 28,904 | 138,759 | 1033,19 |
| 2 июня 2022 г. | | | | | | |
| сб.рец.1996г. Рец.№9,58 | салат из свеклы с зел/горошком | 100 | 1,88 | 7,19 | 14,88 | 106 |
| №101 ср 2005 | Суп-харчо | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| № 486 СР 2005 | РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 |
| сб.реп.1996 г. | масло сливочное | 10 | 0,1 | 4,96 | 0,1 | 75 |
| № 679 СР 2005 | Гречка отварная | 180 | 8,952 | 6,732 | 43,008 | 230,45 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| № 943 СР 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,83 | 0,73 | 37,4 | 183,3 |
| ИТОГО | | 1070 | 38,272 | 39,632 | 139,887 | 1007,06 |
| 3 июня 2022 г. | | | | | | |
| №126 СР 2005 | Икра морковная | 100 | 0,9 | 6,08 | 9,02 | 87,4 |
| 170 | Суп картофельный с зел/гор. | 250 | 14,75 | 4,975 | 5,272 | 121,975 |
| №307 СР 2005 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| СР № 378 | Рис отварной | 180 | 5,166 | 1,314 | 50,796 | 226,03 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| № 943 СР 2005 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 3170 | 122,01 | 108,993 | 435,521 | 3042,735 |
| 6 июня 2022 г. | | | | | | |
| | Салат икра кабачковая | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| №206 СР2006 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| №536 СР 2010 | Сосиска отварная | 100 | 10,94 | 20 | 22,5 | 224 |
| №688 СР2005 | Макароны отварные | 180 | 6,624 | 5,454 | 31,74 | 202,14 |
| № 868 СР2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 25 | 94,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 930 | 31,874 | 36,704 | 152,03 | 974,39 |
| 7 июня 2022 г. | | | | | | |
| № 42 СР 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| №101 ср 2006 | Суп-харчо | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| № 286 СР 2010 | Тефтели в том/соусе | 100 | 7,36 | 8,06 | 9,31 | 273,54 |
| № 679 СР 2005 | Гречка отварная | 180 | 8,952 | 6,732 | 43,008 | 230,45 |
| № 868 СР2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 25 | 94,2 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 930 | 26,882 | 25,652 | 142,268 | 1002,24 |
| 8 июня 2022 г. | | | | | | |
| № 126 СР 2005 | Салат свекольный | 150 | 3,53 | 6,9 | 18,5 | 150,15 |
| №197 СР2005 | Рассольник с рисом | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 591 | Гуляш | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,24 |
| №688 СР2005 | Макароны отварные | 180 | 6,624 | 5,454 | 31,74 | 202,14 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| № 868 СР2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 25 | 94,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 1080 | 33,204 | 33,334 | 155,519 | 904,7 |
| 9 июня 2022 г. | | | | | | |
| № 71 СР 2004 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| № 38 СР 2010 | Суп картофельный с мак. изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| № 255 СР 2010 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| CP № 378 | Рис отварной | 180 | 5,166 | 1,314 | 50,796 | 226,03 |
| №355 | Соус красный основной | 100 | 1,53 | 4,92 | 13,519 | 104,56 |
| № 868 CP2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 25 | 94,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 1030 | 31,506 | 19,744 | 172,505 | 982,59 |
| 10 июня 2022 г. | | | | | | |
| | Салат икра кабачковая | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| №206 CP2005 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| № 304 CP 2010 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 260 | 25,38 | 21,25 | 54,61 | 471,25 |
| № 943 CP 2005 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,37 | 0,89 | 47,44 | 231,9 |
| ИТОГО | | 930 | 26,882 | 25,652 | 142,268 | 1002,24 |
| ВСЕГО за 10 дней | | 12260 | 410,85 | 381,141 | 1783,293 | 11947,66 |
| Среднее показания за 10 дней | | 1226 | 41,085 | 38,1141 | 178,3293 | 1194,766 |