

«Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы



«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.



Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах № 23

Обед с 5 по 11 класс на сумму 112,60 руб. с 01.03.2024г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
110	Борщ со сметаной	260	2.1	4.7	12.7	101.2
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16.5	20.6	30	371.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	52.3	41	122.7	1068
	Итого за день	850	52.3	41	122.7	1068
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	1.9	2.5	21.9	117.3
534	Капуста тушеная	200	4.7	4.7	19	137.4
451	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
587	Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	1035	25.6	22.9	129.4	826.1
	Итого за день	1035	25.6	22.9	129.4	826.1
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
25	Салат степной	100	1.3	4.6	6.6	72.8
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2.1	4.9	9	88.2
516	Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
437	Гуляш	90	13.3	13.2	4.3	189.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	930	33.3	31.6	107.9	848.4
	Итого за день	930	33.3	31.6	107.9	848.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	270	6	4	19.3	137.3
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	Итого за Обед	860	39.9	32.3	102.2	858.9
	Итого за день	860	39.9	32.3	102.2	858.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1.4	5.9	6.2	84.3
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2.4	4.9	15.8	116.6
520	Картофельное пюре	200	4	8.9	26.1	200.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	940	32.1	36.6	115.9	921.5
	Итого за день	940	32.1	36.6	115.9	921.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
138	Суп картофельный рыбный	250	6	2.5	15.6	109
509	Каша гречневая	200	9.6	6.8	42.1	268.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
П/Ф	Блины, полуфабрикат	40	1.9	1.1	11.9	65
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром на полив	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Обед	870	39	27.1	126.4	906.3
	Итого за день	870	39	27.1	126.4	906.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
101	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2.1	4.9	9	88.2
516	Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
490	Цыпленок тушеный с морковью в сметанном соусе	150	14.2	19.2	7.4	259
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1040	31.5	36.2	112.4	901
	Итого за день	1040	31.5	36.2	112.4	901
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
245	Суп Харчо	250	1.8	6.6	14.6	125
436	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
54-1в	Ватрушка с повидлом	100	16.5	20.6	30	371.3
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	890	46.4	51.2	112.5	1096.7
	Итого за день	890	46.4	51.2	112.5	1096.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.7	2.3	20.3	108.6
511	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	1,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	990	37.3	27	137.3	939.9
	Итого за день	990	37.3	27	137.3	939.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
139	Суп картофельный с бобовыми	270	6	4	19.3	137.3
П/Ф	Пельмени	230	21.4	28.1	28.3	451.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	900	37.4	43.1	104.2	955
	Итого за день	900	37.4	43.1	104.2	955