

Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы

«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.



**Примерное меню для питания
учащихся в общеобразовательных
школах с 07.11.2023г.**

Обед на сумму 112.60 руб.

с 5 по 11 класс, сезон зима.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
110	Борщ со сметаной и мясом	260	2.1	4.7	12.7	101.2
П/Ф	Вареники отварные с маслом сл	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	70	11.5	14.4	21	259.9
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		820	47.3	34.8	113.7	956.6
Итого за день		820	47.3	34.8	113.7	956.6
Неделя 1 Вторник						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.7	2.3	20.3	108.6
534	Капуста тушеная	150	3.6	3.5	14.3	103.1
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
587	Соус красный основной	30	0.2	1.3	1.7	19.5
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		975	24.6	27.4	122.5	835.2
Итого за день		975	24.6	27.4	122.5	835.2
Неделя 1 Среда						
Обед						
25	Салат степной	100	1.3	4.6	6.6	72.8
124	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	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
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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		930	30	28.9	111.8	827.8
Итого за день		930	30	28.9	111.8	827.8
Неделя 1 Четверг						

	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1.2	3.6	6.8	64.3
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	910	39.9	35.5	102.7	889.6
	Итого за день	910	39.9	35.5	102.7	889.6
	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 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	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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Молоко сгущенное к блинчикам	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	35.9	24.7	122.5	856.8
	Итого за день	870	35.9	24.7	122.5	856.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
101	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
124	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	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
699	Напиток лимонный	200	0.3	0	7.2	30.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1090	30.4	35.3	115.9	902.6
	Итого за день	1090	30.4	35.3	115.9	902.6
	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 творожная	70	11.5	14.4	21	259.9
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	860	41.4	45	103.5	985.3
	Итого за день	860	41.4	45	103.5	985.3
	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 (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	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.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
	Итого за Обед	990	33.6	24.2	132.7	881.8
	Итого за день	990	33.6	24.2	132.7	881.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	6	4	19.3	137.3
П/Ф	Пельмени	210	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	880	37.4	43.1	104.2	955
	Итого за день	880	37.4	43.1	104.2	955