

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения
Директор школы



«Утверждаю»
ИИ Бруснигина Н.А.



**Примерное меню для питания учащихся
 в общеобразовательных школах
 Обед с 5 по 11 класс на сумму 127,60руб.
 с 02.12.2024г. Сезон зима.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
пром. производство	Икра кабачковая	50	0.9	3.9	3.5	52.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
110	Борщ со сметаной	270	2.2	4.9	13.1	105.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	38	3.3	5.8	31	189.6
Итого за Обед		828	36.6	36.3	112.9	923.3
Итого за день		828	36.6	36.3	112.9	923.3
Неделя 1 Вторник						
Обед						
49	Салат из моркови	100	1.2	0.1	17.9	77.7
509	Каша гречневая	200	9.6	6.8	42.1	268.4
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	1.9	2.6	22.7	121.7
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Котлета из говядины с луком	60	10.4	6.7	10.4	143.8
Итого за Обед		1050	28.6	19.2	158.3	920.9
Итого за день		1050	28.6	19.2	158.3	920.9
Неделя 1 Среда						
Обед						
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	272	2.2	5.1	9.4	92.2
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
437	Гуляш	80	11.8	11.7	3.8	168.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	40	2	3.0	20.0	166.2

	Итого за Обед	862	27.6	27.9	110.9	806.3
	Итого за день	862	27.6	27.9	110.9	806.3
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	2.7	5.1	48.2

		Суп картофельный с бобовыми	280	6.3	4.1	20	142.4
		Плов из птицы	225	28.2	29.3	32.4	506.4
ОМ.		Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
ОМ.		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ОМ.		Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
ОМ.		Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
		Итого за Обед	925	41.5	37.1	110	940.1
		Итого за день	925	41.5	37.1	110	940.1
		Неделя 1 Пятница					
		Обед					
		Салат из соленых огурцов	60	0.5	3.1	1.6	35.9
		Рассольник Ленинградский со сметаной	272	2.5	5.1	16.5	121.9
		Картофельное пюре	150	3	6.7	19.6	150.4
		Запеканка из печени с рисом	80	7.4	6.8	7.9	122.3
		Соус сметанный	20	0.3	0.7	1.1	11.7
ЛХН		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ОМ.		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
ОМ.		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
ОМ.		Маффин ванильный с ягодной начинкой	33.3	1.5	5.4	17.3	123.4
		Итого за Обед	915.3	22.8	28.8	125.1	849.2
		Итого за день	915.3	22.8	28.8	125.1	849.2
		Неделя 2 Понедельник					
		Обед					
		Салат из соленых огурцов	60	0.5	3.1	1.6	35.9
		Каша гречневая	200	9.6	6.8	42.1	268.4
		Суп картофельный рыбный	275	6.6	2.8	17.1	119.9
		Тефтели "Натуральные"	50	6.1	5	3.6	83.9
		Блины, полуфабрикат	60	2.9	1.6	17.8	97.4
		Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
ЛГН		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
ОМ.		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
ОМ.		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
		Итого за Обед	995	33.4	22.5	132.7	867.5
		Итого за день	995	33.4	22.5	132.7	867.5
		Неделя 2 Вторник					
		Обед					
М. производство		Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	272	2.2	5.1	9.4	94.2
		Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
		Птица отварная	70	15.5	12.5	0.2	175.5
		Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
сб 2004г.		Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
ОМ.		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
ОМ.		Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
ОМ.		Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за день	1062	35.5	32.7	117.9	908
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
245	Суп Харчо	260	1.9	6.8	15.2	130
436	Жаркое по-домашнему	180	18.7	17.9	15.8	299.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
766	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.2	27	143.5
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	850	33.3	31.2	116.6	881.2
	Итого за день	850	33.3	31.2	116.6	881.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
контрольная отработка	Салат из фасоли	100	7	4.8	16.1	135.2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	1.9	2.6	22.7	121.7
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	8.1	4.1	4.1	85.5
511	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	1105	30.7	19.3	160.5	937.6
	Итого за день	1105	30.7	19.3	160.5	937.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
37	Салат "Здоровье"	80	1.3	6.5	5.9	87.3
139	Суп картофельный с бобовыми	280	6.3	4.1	20	142.4
П/Ф	Пельмени	190	17.7	23.2	23.3	373.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	910	36	42.7	113.7	983.9
	Итого за день	910	36	42.7	113.7	983.9