

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»

Е.Ю.Левчук



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Бунина



Меню обедов для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
123 руб

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ГОСТ	Зелёный горошек	100	3	0	38	308,7
88/011	Щи из свежей капусты со сметано	260	13	5	8	297
ткк	Котлета детская	100	6,2	13,9	45,4	287,4
309/011	Вермишель отварная	180	3,7	2,9	12,16	242,3
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,08	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	870	28,06	23,96	145,64	1319
	Вторник					
ткк	Огурец соленый порционный	100	4	4	40	90
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы рыбные	90	18	18	47,6	375,4
312/011	Картофельное пюре	180	3,6	2,4	12	132
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	860	34,76	33,48	163,1	980,3
	Среда					
ткк	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	125,1
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Голубцы ленивые в соусе	90/20	19,3	12,9	38,6	460,3
304/011	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	880	32,78	34,72	131,52	1169,13
	Четверг					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
ткк	Суп гороховый с гренками	250/10	5	3	14	148
268/011	Зрза ленивая с яйцом	90/10	14,8	14,11	57,24	378,4
302/011	Греча отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	870	28,41	33,71	126,4	1170,11
	Пятница					
71/011	Огурец свежий порционный	100	2	0	2	29,6
ткк	Бульон "диетический"	250	6	8	12	261
294/011	Биточки мясные	70	15,4	17,6	13,7	392,4
312/011	Картофельное пюре	180	3,6	2,4	12	132
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
	Хлеб ржаной обогащенный					

ткк	микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	830	29,14	30,09	76,9	987,9
	Вторая неделя					
	Понедельник					
ГОСТ	Зелёный горошек	100	3	0	38	308,7
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	260	13	5	8	297
ткк	Колбаски куриные с соусом	90/20	9,9	18,5	66,3	404,7
302/011	Греча отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	880	32,66	29,8	159,76	1554,01
	Вторник					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
ткк	Суп гороховый с гречками	260	5	3	14	148
ткк	Ёжики мясные в соусе	90/30	24,8	7,5	47,6	299,4
309/011	Вермишель отварная	180	3,7	2,9	12,16	242,3
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	890	38,51	24	109,72	1055,18
	Среда					
ткк	Огурец соленый порционный	100	4	4	40	90
ткк	Суп рыбный	260	2	8	13	261
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	250	22,6	17,5	24,4	576,25
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	840	30,76	31,58	124,9	1099,15
	Четверг					
71/011	Огурец свежий порционный	100	2	0	2	29,6
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы куриные с соусом	80/20	7,2	5,12	24,64	234,96
302/011	Греча отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	870	21,94	20,21	99,04	926,69
	Пятница					
ткк	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	125,1
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Тефтели мясные в соусе	90/20	17,9	18,3	64,16	419,2
304/011	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	880	31,86	40,14	135,72	1187,81
	Средняя калорийность за обед					