

Согласовано:

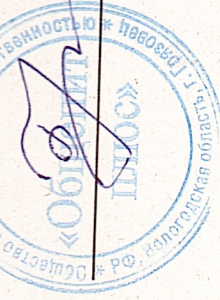


Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»

Е.Ю.Левчук

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Булнина

**Меню для групп продленного дня
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального округа**

2024-2025г.

Группа продленного дня 97+22руб

Номер	День/ Вид Приёма Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	Понедельник					
	Обед					
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп вермишелевый на курином	200	2	6,6	10,5	208,6
54-28м	Ежики мясные с соусом томатным 70/30	100	19,3	5,85	37,03	232,89
340	Изделия макаронные отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,64	17,07	108,26	857,79
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Булка Витушка	80	11,9	6,4	37,5	301
	Итого:	280	12,43	6,4	46,97	341
2	Вторник					
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
119	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	12,8	168,8
49	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
342	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	54,36	25,54	71,09	912,5
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Булка с повидлом	80	12,7	7,3	33,2	256
	Итого:	280	13,23	7,3	42,67	296
3	Среда					
	Обед					
36	Огурец соленый порционный или помидор	60	1,2	0	1,2	17,76
122	Рассольник ленинградский	200	4	4	12,8	200,8
6704	Наггетсы куриные запеченные с томатным соусом 70/30	100	6,3	4,5	21,5	205,6
149	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	209,73
428	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	17,34	12,91	99,83	828,79
	Полдник					
	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	2,67	29,2	41,6
	Лепешка со сметаной	80	12,7	7,3	33,2	250
	Итого:	302	16,3	9,97	62,4	291,6
4	Четверг					
	Обед					

82	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
93	Суп картофельный с крупой	200	1,96	4,56	13,14	188,7
318	Котлета куриная с соусом томатным 70/30	100	7,7	14,39	51,6	314,8
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	16,53	32,29	134,94	1002,02
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Ватрушка с творогом	70	5,47	3,15	58,12	258,2
	Итого:	270	6	3,15	67,59	298,2
5	Пятница					
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
99	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
54-	Фишбол с соусом томатным 70/30	100	11,34	10,5	15,26	227,22
354	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	209,73
484	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	23,03	18,47	91,99	871,41
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Лепешка с картофелем	80	5,76	2,34	55,56	266
	Итого:	280	6,29	2,34	65,03	306
6	Понедельник					
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
318	Щи из свежей капусты	200	10,4	4	6,4	237,6
331	Плов куриный	200	16,29	13,08	18,26	405,23
476	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	700	31,37	20,42	74,31	985,87
	Полдник					
	Чай сладкий	215	0,53	0	9,47	40
	Булка Витушка	80	11,9	6,4	37,5	256
	Итого:	295	12,43	6,4	46,97	296
7	Вторник					
	Обед					
186	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
151	Суп рыбный	200	1,9	6,7	10,5	208,7
318	Митбол из курицы в томатном соусе 70/30	100	9,9	18,5	66,3	404,7
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
638	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	19,67	36,68	132,38	1193,7
	Полдник					
	Чай сладкий с яблоком	200	3,6	2,67	3,2	42,6

	Булка с повидлом	80	12,7	7,3	33,2	266
	Итого:	280	16,3	9,97	36,4	308,6
8	Среда					
	Обед					
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
49	Наггетсы рыбные 70/30	100	14	14	37	292
354	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	209,73
	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	23,92	21,07	113,75	807,03
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Рожок со сгущенкой	80	16,2	10,6	54,9	301
	Итого:	280	16,73	10,6	64,37	341
9	Четверг					
	Обед					
36	Огурцы свежие порционные	60	1,2	0	1,2	17,76
119	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	12,8	168,8
342	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,9
49	Тефтели мясные в соусе 70/30	100	11,5	11,8	10,01	301,56
484	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	26,05	22,82	90,18	976,22
	Полдник					
	Чай сладкий с яблоком	200	3,6	2,67	3,2	41,6
	Лепешка со сметаной	80	12,7	7,3	33,2	250
	Итого:	280	16,3	9,97	36,4	291,6
10	Пятница					
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
99	Суп Крестьянский	200	3,7	6,7	19,5	312,64
504	Жаркое по - домашнему с мясом	200	20,06	34,13	40,05	537,4
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	650	11,06	17,32	91,45	784,8
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40
	Ватрушка с повидлом	80	12,7	7,3	33,2	279,4
	Итого:	280	13,23	7,3	42,67	319,4