

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»



Е.Ю.Левчук

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Булнина

**Меню обедов для обучающихся 1-4 классов**

**общеобразовательных учреждений**

**Грязовецкого муниципального округа**

**2024-2025г.**

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов  
97 руб.

Номер	День/ Вид Приёма Ингредиент	Вид Пищи / Блюдо/ блюда	Вес	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
<b>Понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Вторник</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Среда</b>							
<b>Обед</b>							
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	109.73
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	728.79
<b>Четверг</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Пятница</b>							
<b>Обед</b>							
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	109.73
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	771.41
<b>Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
57	Нарезка из свежей капусты	60	0.93	3.04	5.7	54.66
122	Рассольник ленинградский	200	4	4	12.8	200.8
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	24.97	20.42	80.71	949.07
<b>Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>Среда</b>						
<b>Обед</b>						
36	Нарезка из свежей моркови	60	0.48	0.06	1.02	7.8
318	Щи из свежей капусты	200	10.4	4	6.4	237.6
49	Тефтели мясные в соусе 70/30	100	11.5	11.8	10.01	301.56
354	Рис отварной	150	3.67	5.42	16.67	210.11
	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	28.81	23.36	88.3	951.97
<b>Четверг</b>						
<b>Обед</b>						
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
504	Жаркое по - домашнему с мясом	200	20.06	34.13	40.05	437.4
484	Сок фруктовый	200	1.48	0	22.8	185.2
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0	26.7	92
	Итого:	700	30.94	39.73	103.55	901.16
<b>Пятница</b>						
<b>Обед</b>						
57	Нарезка из свежей капусты	60	0.93	3.04	5.7	54.66
99	Суп Крестьянский	200	3.7	6.7	19.5	112.64
423-	Запеканка картофельная с мясом	200	15.76	15.7	61.08	253.76
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

	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27.45</b>	<b>46.03</b>	<b>114.83</b>	<b>811.3</b>
--	---------------	------------	--------------	--------------	---------------	--------------