

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г.Грязовца»

С.И.Шахова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Булнина

**Меню обедов для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального района**

2022-2023г.



Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов

87 руб.

01.сен

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ткк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ткк	Птица тушеная с овощами	160/50	16,8	20	61,2	409,9
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	24,7	23,99	112,47	823,5
	Вторник					
ткк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	211,4
234/011	Котлета рыбная	90	14,58	13,5	19,7	292,21
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	22,79	26,02	100,91	822,85
	Среда					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	297,48
ткк	Котлета детская	90	5,58	4,48	0,92	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	780	15,99	25,74	81,81	1001,67
	Четверг					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	5,2	15,58	125,9
ткк	Гуляш куриный	50/50	13,54	13,82	3,18	340,82
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	22,15	25,55	69,51	981,73
	Пятница					
ткк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ткк	Бульон "диетический"	250	2,45	8,28	13,13	160,78
ткк	Ёжики тушеные в соусе	90/20	24,9	8,19	51,9	326,05
309/011	Макаронны отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	34,08	19,48	138,1	918,06
	Вторая неделя					
	Понедельник					

ттк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
88/011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	297,48
ттк	Колбаски куриные с соусом	90/20	14,72	14,39	50,55	314,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	23,35	28,58	116,06	1147,13
	Вторник					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ттк	Суп гороховый с гренками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
268/011	Зрза ленивая с яйцом	90	14,81	15,11	13,24	378,4
302/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27,28	27,29	89,25	1058,57
	Среда					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ттк	Суп овощной с сыром	250/10	2,45	5,7	16,42	235,9
ттк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	15,76	15,7	61,08	357,76
309/011	Макароньы отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	21,09	24,01	126,2	1027,49
	Четверг					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	211,4
ттк	Пельмени с маслом слив.	150/10	15,2	17,38	2,56	430,45
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	710	24,04	32,12	95,03	832,52
	Пятница					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ттк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Жаркое по-домашнему с курой	150/50	16,92	13,08	18,26	480,24
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	102,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	750	23,12	26,04	90,76	969,35
	Средняя калорийность за обед					935