

Согласовано:

Директор МБОУ «Юровский центр
образования»



Т.В.Петрова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Бунина

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

2022-2023г.

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

97 руб.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,2	6	4,8	60,06
ттк	Суп гороховый с гренками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ттк	Тефтели мясные в соусе	70/20	13,9	14,2	41,9	326,05
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
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:	790	26,67	29,61	114,64	1009,82
	Вторник					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ттк	Нагетсы рыбные с соусом	70/20	13,6	13,5	37,2	292,2
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
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	26,71	31,17	114,74	860,3
	Среда					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ттк	Котлета детская	90	5,58	12,5	40,9	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
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,77	27,88	119,07	965,01
	Четверг					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
268/011	Зрза ленивая с яйцом	80/10	14,8	14,11	57,24	378,4
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27,14	28,93	117,75	1061,57
	Пятница					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
ттк	Бульон "диетический"	250	6,45	8,28	13,13	260,78
294/011	Биточки мясные с соусом	60/30	13,6	10,7	44,65	370,12
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
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:	780	25,99	23,93	106,61	931,3
	Вторая неделя					
	Понедельник					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ттк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	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:	790	27,82	28,99	113,66	1169,55
	Вторник					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
ттк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ттк	Гуляш куриный	50/50	14,24	18,8	56,87	340,82
302/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	26,61	34,23	120,21	1039,59
	Среда					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
ттк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	14,8	9,7	30,08	357,76
309/011	Макароны 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	25,98	22,11	118,06	875,23
	Четверг					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ттк	Нагетсы куриные	90	13,6	17,8	52,4	264,31
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
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:	790	27	32,64	120,16	818,37
	Пятница					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
ттк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,9	15,2	50,23	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	26,36	24,3	112,52	936,29
	Средняя калорийность за обед					961