

Согласовано:

Директор МБОУ «Юровский центр  
образования»

Т.В.Петрова



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Булнина



Меню обедов для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.



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

115 руб.

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
тتك	Суп гороховый с гренками	250/30	4,85	3,5	15,35	159,65
288/011	Тефтели мясные в соусе	90/20	17,9	18,3	64,16	419,2
302/011	Рис отварной	180	5,3	7,8	24	302,6
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>33,3</b>	<b>40,64</b>	<b>148,23</b>	<b>1246,9</b>
	<b>Вторник</b>					
тتك	Винегрет	100	1,3	10,03	7,3	125,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	211,4
тتك	Нагетсы рыбные с соусом	90/20	17,5	17,4	47,8	375,7
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
тتك	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>26,73</b>	<b>37,65</b>	<b>139,93</b>	<b>1015,77</b>
	<b>Среда</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	100	1,02	0,42	3,17	39
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
тتك	Котлета детская	100	6,2	13,9	45,4	387,4
309/011	Вермишель отварная	180	6,12	9	30,6	242,3
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>28,82</b>	<b>30,9</b>	<b>129,94</b>	<b>1149,75</b>
	<b>Четверг</b>					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
тتك	Зрза ленивая с яйцом	90/10	14,81	15,9	64,4	420,4
302/011	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	278,23
349/011	Компот из изюма	200	0,16	2,16	22,88	114,6
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,4</b>	<b>40,84</b>	<b>145,07</b>	<b>1108,2</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,15	2,4	29,7
тتك	Бульон "диетический"	250	6,45	8,28	13,13	160,78
294/011	Биточки мясные с соусом	70/30	15,9	12,5	52,1	431,8
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
тتك	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97



	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>29,23</b>	<b>26,26</b>	<b>126,71</b>	<b>926,85</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ткк	Колбаски куриные с соусом	90/20	9,9	18,5	66,3	349,8
302/011	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	278,23
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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,27</b>	<b>41,36</b>	<b>133,9</b>	<b>1290,96</b>
	<b>Вторник</b>					
ткк	Винегрет	100	1,3	10,03	7,3	125,1
ткк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ткк	Гуляш куриный	75/25	21,4	26,7	95,8	365,16
302/011	Рис отварной	180	5,3	7,8	24	302,6
349/011	Компот из изюма	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>34,9</b>	<b>50,38</b>	<b>183,99</b>	<b>1124,68</b>
	<b>Среда</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,15	2,4	29,7
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
ткк	Голубцы ленивые в соусе	90/20	19	12,5	38,7	460
309/011	Макароны отварные	180	3,6	5,52	28,44	242,3
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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,1</b>	<b>25,89</b>	<b>132,38</b>	<b>1029,77</b>
	<b>Четверг</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ткк	Нагетсы куриные	100	15,1	19,8	58,2	260,34
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>29,86</b>	<b>42,23</b>	<b>140,73</b>	<b>876,41</b>
	<b>Пятница</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	100	1,02	0,42	3,17	39
ткк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	250	26,13	19	62,8	600,3
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>32</b>	<b>28,22</b>	<b>126,36</b>	<b>1071,95</b>
	<b>Средняя калорийность за обед</b>					<b>1062</b>