

СОГЛАСОВАНО:

11504 от 0.10.2024
 (наименование общеобразовательного учреждения)
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 202

УТВЕРЖДАЮ:

Васиф
 (наименование учреждения)
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 202

Примерное двухнедельное МЕНЮ на второе полугодие 2024-2025 учебного года для обучающихся по общеобразовательным программам начального общего образования, основного и среднего образования, на сумму 100 рублей (обед)

1 неделя

День 1 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	5,46	5,82	27,21	122,5
684,685	Чай с сахаром	215	215	0,60	0,00	17,80	102,00
	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1036	1176,0	26,4	26,7	139,3	873,3

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	26,49	124,75
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	100/30	13,46	16,65	17,21	205,94
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		986	1111,0	26,5	28,9	140,7	865,6

День 3 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свеклы	60	100	1	2,51	3,9	35,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	132,4
443	Плов	165	200	16,22	14,21	37,7	312,9
684,685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	кондитерское изделие	40	50	2,93	3,69	8,21	108,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		931	1016,0	26,6	25,9	140,5	863,8

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	2,3	6,3	28,75	128,33
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	110	15,4	13,6	23	242,28
520	Картофельное пюре	150	180	3,06	4,70	20,45	137,25
639	кисель	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		906	1001	25,86	25,29	139,17	837,86

День 5 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,55	4,93	25,75	102,5
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		986	1121	25,89	26,91	140,15	875,75

День 6 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	250/1	2,15	3,9	21,64	132,4
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	100/30	13,46	15,2	15,7	261,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	5,46	5,82	25,21	122,5
684,685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1021	1176	25,73	26,01	139,35	838,20

День 7 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
71	Винегрет овощной	60	100	0,81	3,7	4,61	54,96
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	23,49	124,75
437	Гуляш	100	110	16,4	13,3	17,1	195,76
511	Рис отварной	150	180	1,99	3,33	24,68	158,21
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		966	1101,0	25,6	25,9	139,7	867,7

День 8 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	2,3	6,3	24,68	128,33
462	Тефтели с соусом	90/30	100/30	14,02	11,8	15,1	222,2
520	Картофельное пюре	150	180	4,06	4,70	19,50	137,25
684,685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		991	1136,0	25,3	25,6	129,8	799,3

День 9 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	11,9	12,9	24,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		921	1011,0	24,9	23,2	135,9	868,3

День 10 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	250/1	1,98	3,94	18,98	128,33
436	Жаркое по- домашнему	165	200	18,23	20,76	43,80	373,75
639	кисель	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		816	901,0	25,3	25,4	129,8	832,1