

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Обеды								
	Зеленый горошек	25	30	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Борщ со сметаной	250/30	250/10	3,52	5,98	9,78	117	5
	гречка	150	180	2,57	4,67	17	141,33	59
	Мясо кур запеченное	80	100	1,53	2,62	9,03	71	91
	Лимонный напиток	200	200	0,06	0	16,695	67,05	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
День 2								
Обеды								
	Салат из свеклы	40	50	1.1	0.2	3.8	24	3
	Суп гороховый	250	250	4.4	3.56	12.88	114.98	30
	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	70	90	7,03	5,73	5,11	99,38	6
	Макаронные изделия отварные	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из свежих яблок	200	200	0,12	0,12	17,91	73	35
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	(ржано-пшеничный)							
День 3								
обед	салат из моркови с яблоком салат из моркови с яблоком	60	60	0.59	4.04	4.3	57.3	95
	Суп с макаронными изделиями	250	250	6.222	4.777	29.886	187.54	48
	Печень по строгановски	80	100	16.36	12.55	3.91	193.64	398
	Картофельное пюре	150	180	1.53	2.62	9.03	71	91
	Кисель	200	200	0.06	0	16.695	67.05	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		800	850	19,87	15,81	109,125	522,25	
День 4								
обед	Салат из свежих овощей с р/м	60	60	1,1	0,2	3,8	24	3
	Суп рисовый с картофелем	250	250	3,31	5,53	6,84	72,5	61
	котлеты	80	100	16,39	8,44	3,51	158,04	48
	Макаронные изделия отварные	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из	200	200	0,16	0,16	15,893	60	54

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	сухофруктов							
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		790	840	32,722	20,487	89,009	657,284	
День 5								
обед	Огурцы соленые	20	25	1,1	0,2	3,8	24	3
	Щи из свежей капусты	250	250	2,95	4,8	6,87	118	34
	Рис отварной	150	180	3,8	8,6	46,4	278	84
	Мясо кур запеченное	80	100					
	Компот из свежих яблок	200	200	0,12	0,12	17,91	73	35
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		760	810	12,41	14,9	100,26	624,2	
День 6								
неделя 2 День 6								
обед	кукуруза	25	30	1,2	7,1	9,3	106,8	52
	Суп овощной со сметаной	250	250	16,75	1,40	38,94	225,69	55
	Мясо кур тушенное в томатном соусе	50\50	70\50	7,8	5,0	5,2	92,8	140

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	гречка	150	180	2,57	4,67	17	141,33	59
	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	15,893	60	54
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		800	850	33,62	12,61	106,113	675,02	
День 7								
обед	Салат винегрет	40	50	0,8	0,1	2,6	14	5
	Рассольник по-ленинградски	250	250	4,1	7,16	20,93	145	25
	Рыба, запеченная	200	250	6,7	3,47	30,32	70,88	56
	Картофельное пюре	140	160					
	Чай	200	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		760	810	17,54	12,11	94,43	432,08	
День 8								
обед	Салат витаминный	60	60	0,51	4,55	4,78	63	1
	Суп с рисом	250	250	3,31	5,53	6,84	72,5	60
	Котлеты (мясо или птицы)	80	100	7,030	5,73	5,11	99,38	6
	Макаронные изделия	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из	200	200	0,12	0,12	17,91	73,2	35

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	сухофруктов							
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		790	840	19,422	16,557	86,766	578,324	
День 9								
обед	кукуруза	25	30	1,1	0,2	3,8	24	3
	Борщ со сметаной	250	250	3,52	5,98	9,78	117	5
	Мясо кур запеченное	70	100	5,63	3,98	11	170,45	19
	Рис отварной	150	180					
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	0,06	0	16,695	67,05	20
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		770	820	15,85	11,54	70,355	533,7	
День 10								
обед	Зеленый горошек	25	30	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Суп с макаронными изделиями	250	250	4,3	3,9	17,51	105,6	52
	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	70	90	7,03	5,73	5,11	99,38	6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,58	5,61	24,71	172,48	70

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	17,91	73,2	35
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		810	860	23,16	21,14	98,62	663,16	

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Обеды								
	Зеленый горошек	25	30	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Борщ со сметаной	250/30	250/10	3,52	5,98	9,78	117	5
	гречка	150	180	2,57	4,67	17	141,33	59
	Мясо кур запеченное	80	100	1,53	2,62	9,03	71	91
	Лимонный напиток	200	200	0,06	0	16,695	67,05	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
День 2								
Обеды								
	Салат из свеклы	40	50	1.1	0.2	3.8	24	3
	Суп гороховый	250	250	4.4	3.56	12.88	114.98	30
	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	70	90	7,03	5,73	5,11	99,38	6
	Макаронные изделия отварные	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из свежих яблок	200	200	0,12	0,12	17,91	73	35
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	(ржано-пшеничный)							
День 3								
обед	салат из моркови с яблоком салат из моркови с яблоком	60	60	0.59	4.04	4.3	57.3	95
	Суп с макаронными изделиями	250	250	6.222	4.777	29.886	187.54	48
	Печень по строгановски	80	100	16.36	12.55	3.91	193.64	398
	Картофельное пюре	150	180	1.53	2.62	9.03	71	91
	Кисель	200	200	0.06	0	16.695	67.05	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		800	850	19,87	15,81	109,125	522,25	
День 4								
обед	Салат из свежих овощей с р/м	60	60	1,1	0,2	3,8	24	3
	Суп рисовый с картофелем	250	250	3,31	5,53	6,84	72,5	61
	котлеты	80	100	16,39	8,44	3,51	158,04	48
	Макаронные изделия отварные	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из	200	200	0,16	0,16	15,893	60	54

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	сухофруктов							
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		790	840	32,722	20,487	89,009	657,284	
День 5								
обед	Огурцы соленые	20	25	1,1	0,2	3,8	24	3
	Щи из свежей капусты	250	250	2,95	4,8	6,87	118	34
	Рис отварной	150	180	3,8	8,6	46,4	278	84
	Мясо кур запеченное	80	100					
	Компот из свежих яблок	200	200	0,12	0,12	17,91	73	35
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		760	810	12,41	14,9	100,26	624,2	
День 6								
неделя 2 День 6								
обед	кукуруза	25	30	1,2	7,1	9,3	106,8	52
	Суп овощной со сметаной	250	250	16,75	1,40	38,94	225,69	55
	Мясо кур тушенное в томатном соусе	50\50	70\50	7,8	5,0	5,2	92,8	140

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	гречка	150	180	2,57	4,67	17	141,33	59
	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	15,893	60	54
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		800	850	33,62	12,61	106,113	675,02	
День 7								
обед	Салат винегрет	40	50	0,8	0,1	2,6	14	5
	Рассольник по-ленинградски	250	250	4,1	7,16	20,93	145	25
	Рыба, запеченная	200	250	6,7	3,47	30,32	70,88	56
	Картофельное пюре	140	160					
	Чай	200	200	0,48	0,1	12,27	59,16	18
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		760	810	17,54	12,11	94,43	432,08	
День 8								
обед	Салат витаминный	60	60	0,51	4,55	4,78	63	1
	Суп с рисом	250	250	3,31	5,53	6,84	72,5	60
	Котлеты (мясо или птицы)	80	100	7,030	5,73	5,11	99,38	6
	Макаронные изделия	150	180	6,222	4,777	29,886	187,544	48
	Компот из	200	200	0,12	0,12	17,91	73,2	35

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	сухофруктов							
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		790	840	19,422	16,557	86,766	578,324	
День 9								
обед	кукуруза	25	30	1,1	0,2	3,8	24	3
	Борщ со сметаной	250	250	3,52	5,98	9,78	117	5
	Мясо кур запеченное	70	100	5,63	3,98	11	170,45	19
	Рис отварной	150	180					
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	0,06	0	16,695	67,05	20
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		770	820	15,85	11,54	70,355	533,7	
День 10								
обед	Зеленый горошек	25	30	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Суп с макаронными изделиями	250	250	4,3	3,9	17,51	105,6	52
	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	70	90	7,03	5,73	5,11	99,38	6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,58	5,61	24,71	172,48	70

Меню завтраки и обеды 2024/2025 учебный год

	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	17,91	73,2	35
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		810	860	23,16	21,14	98,62	663,16	