

Меню обеда 2023/2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		1-4кл	5-11кл	Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД		1-4кл	5-11кл					
неделя 1 <b>день 1</b>	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
	Биточки (мясо,птица)	70	90	7,03	5,73	5,11	105,6	52
	Овощное рагу	150	180	2,23	4,04	10,16	86,67	90
	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	17,91	73,2	35
	Хлеб пшеничный	20	20	2,9	0,9	15,4	79	110
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		<b>790</b>	<b>840</b>	<b>20,42</b>	<b>15,03</b>	<b>78,94</b>	<b>559,65</b>	
<b>День 2</b>								
обед	Зеленый горошек	25	30	3	0,12	4,49	24,75	38
	Борщ со сметаной	250/30	250/10	3,52	5,98	9,78	117	5
	гречка	150	180	8,42	5,73	41,94	98	44
	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

Меню обеда 2023/2024 учебный год

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		<b>800</b>	<b>850</b>	<b>19,87</b>	<b>15,81</b>	<b>109,125</b>	<b>522,25</b>	
<b>День 3</b>								
<b>обед</b>	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 сухофруктов	200	200	0,16	0,16	15,893	60	54
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		<b>790</b>	<b>840</b>	<b>32,722</b>	<b>20,487</b>	<b>89,009</b>	<b>657,284</b>	
<b>День 4</b>								
<b>обед</b>	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	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111

Меню обеда 2023/2024 учебный год

	(ржано-пшеничный)							
Итого за обед		<b>760</b>	<b>810</b>	<b>12,41</b>	<b>14,9</b>	<b>100,26</b>	<b>624,2</b>	
<b>День 5</b>								
обед	Салат из моркови с яблоком с р/м	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	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>840</b>	<b>30,302</b>	<b>25,367</b>	<b>92,901</b>	<b>731,73</b>	
<b>неделя 2 День 6</b>								
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
	гречка	150	180	2,57	4,67	17	141,33	59
	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	15,89	60	54
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>850</b>	<b>33,62</b>	<b>12,61</b>	<b>106,11</b>	<b>675,02</b>	

Меню обеда 2023/2024 учебный год

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	150	180	1,53	2,62	9,03	71	
	Сок фруктовый (овощной)	200	200	0,4	0	11,5	47	132
	Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,68	76,2	111
Итого за обед		<b>760</b>	<b>810</b>	<b>17,54</b>	<b>12,11</b>	<b>94,43</b>	<b>432,08</b>	
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	29,88	187,54	48
	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		<b>790</b>	<b>840</b>	<b>19,422</b>	<b>16,557</b>	<b>86,76</b>	<b>578,32</b>	
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

Меню обеда 2023/2024 учебный год

	Мясо кур запеченное	70	100	5,63	3,98	11	170,45	19
	Рис отварной	150	180					
	Кисель	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		<b>770</b>	<b>820</b>	<b>15,85</b>	<b>11,54</b>	<b>70,355</b>	<b>533,7</b>	
<b>День 10</b>								
	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
	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 обеды 2023/2024 учебный год