

**Меню приготавливаемых блюд
горячих обедов учащихся от 12 лет и старше
на 2023-2024 учебный год (зимне-весеннее)**

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,50	148,25	№102 2017	0,23	5,8	0	35,6	42,7	88,1	2,05
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	14,6	28,06	14,76	370,40	№295 2017	0,095	0,99	87,2	19,85	53	93,1	1,36
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,9	0	37,2	99,8	72,3	1,45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,34
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	785	27,73	39,78	104,71	902,36		0,441	38,42	87,2	124,25	239,5	326,1	6,12

ВТОРНИК

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	№82 2015г.	0,05	10,67	0	26,1	49,7	54,6	1,2
2	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	280/7	29,5	17,43	50,47	477,40	№392 2017 г.	0,24	0,55	58,38	52,05	34,15	179,5	1,36
3	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93

5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	787	34,87	22,85	125,28	856,88		0,35	13,62	58,38	99,51	117,81	301,8	3,9
СРЕДА														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,7	19	7,70	255,80	№297 2017 г.	0,039	2,02	57,7	14,6	50,8	86,6	1,05
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	10,62	11,46	47,80	336,00	№171 2017	0,25	0	48	168,6	31,7	252,4	5,7
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	№349 2015г.	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	857	30,69	33,85	125,09	932,08		0,442	13,1	105,7	245,98	162,4	464,62	9,84
ЧЕТВЕРГ														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,00	№ 87 2017 г.	0,037	17,1	0	18,75	50,7	38,85	0,68
3	Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным №331	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	№ 278 2017 г.	0,07	0,98	46,25	24,99	38,1	120,5	1,18
4	Макаронные изделия отварные	180/6	6,84	5,6	32,80	208,90	№309 2015г.	0,07	0	0	26,2	6	46,1	1,37
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№ 349 2015г.	0,016	0,7	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	896	23,68	23,1	110,18	749,34		0,255	20,88	46,25	109,94	152,6	292,45	5,44
ПЯТНИЦА														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2017г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,055	0,95	0	15,23	27,3	36,8	0,73
3	Печень по строгановски с соусом №332	100/50	19,89	16,85	5,28	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,68	8673	26,2	49,9	359	7,5

4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	4,53	9,3	47,15	290,40	№171 2017 г.	0,036	0	48	33,47	20,45	98,86	0,7
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№339 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	68,97	№359 2017	0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		902	30,86	31,79	130,33	966,63		0,468	18,13	8721	104,66	145,41	576,76	10,63

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 2017 г.	0,07	10,38	0	20,75	34,85	49,28	0,78
3	Тефтели мясные с соусом сметано-томатным №331	100/50	10,68	11,93	13,98	205,90	№278 2017 г.	0,07	0,98	46,25	25	33,03	104,4	1,03
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,90	№305 2017 г.	0,029	0	0	22,8	2,9	72,72	0,62
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	№349 2015г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		890	21,04	22,76	124,63	795,58		0,247	14,19	46,25	108,51	128,56	313,4	4,64
ВТОРНИК														
Обед														
1	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,2	29,15	56,73	0,93
2	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	16,3	7,85	0,88	139,40	№227 2017 г.	0,08	0,8	46,8	43,76	14,76	186,8	0,86
3	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,70	243,40	№143 2017 г.	0,1	21,4	78,86	27,87	63,7	77,1	1,03
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	ИТОГО обед:	785	24,92	32,31	91,44	765,78		0,335	32,98	125,66	117,19	141,57	388,3	4,16
СРЕДА														
Обед														

1	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,06	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	250	2	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	27,78	26,7	55,98	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	16,65	16	15,54	273,00	№294 2017 г.	0,19	0,86	51,35	21,2	57,06	76,36	3,46
4	Макароны отварные с маслом сливочным	180/9	6,88	7,29	38,38	246,60	№203 2017 г.	0,07	0	36	10,26	15,3	47,3	1,03
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2015г.	0,016	0,67	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	ИТОГО обед:	854	29,19	23,84	129,65	847,77		0,49	24	6,31	97,4	114,47	341,13	7,37

ЧЕТВЕРГ

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	№82 2017г.	0,05	8,54	0	26,1	49,7	54,6	1,2
2	Птица тушенная в соусе(№331 сметанно-томатном) с овощами	100/230	28,7	25,4	28,38	457,60	№292 2017 г.	0,26	18,3	66,2	79,2	124,7	242,2	6
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017г.	0,016	0,73	0	8,12	20,32	19,36	0,45
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
6	ИТОГО обед:	830	34,42	30,94	95,79	809,88		0,381	27,57	66,2	127,52	206,22	365,4	8,8

ПЯТНИЦА

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2017 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г.	0,06	15,8	0	22,13	49,25	49	0,83
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным №330	100/50	12,89	18,1	12,80	298,50	№274 2017 г.	0,06	1,77	34,1	21,57	43	142,8	9,48
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,25	№ 171 2017 г.	45	0	45	31,38	19,18	92,68	0,66
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2015г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	890	23,31	32,45	122,40	915,03		45,203	20,4	79,1	115,04	169,21	371,5	13,18