Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г.Грязовца»

Mes C.M.

С.И.Шахова

Утверждаю: Общепит плюс» (Общепит плюс» (Ст. В.Бунина) (Ст. В.Бунина)

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023r.

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов

87 руб.

01.сен

№ рецептур	ы Наименование блюд	Выход	Пищевые	вещества		Энерг. цен
****			Б	ж	У	Ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
ттк	Суп гороховый с гренками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ттк	Птица тушеная с овощами	160/50	16,8	20	61,2	409,9
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
	Хлеб ржаной обогащенный					
TTK	микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
1	Итого:	700	24,7	23,99	112,47	823,5
	Вторник					
ттк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	211,4
234/011	Котлета рыбная	90	14,58	13,5	19,7	292,21
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
	Хлеб ржаной обогащенный					
ттк	микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	22,79	26,02	100,91	822,85
	Среда				,	
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	297,48
ттк	Котлета детская	90	5,58	4,48	0,92	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
2	Хлеб ржаной обогащенный					
ттк	микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	780	15,99	25,74	81,81	1001,67
	Четверг					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	5,2	15,58	125,9
ттк	Гуляш куриный	50/50	13,54	13,82	3,18	340,82
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	17,26	196,38
	Хлеб ржаной обогащенный					
ттк	микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	22,15	25,55	69,51	981,73
	Пятница					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ттк	Бульон "диетический"	250	2,45	8,28	13,13	160,78
ттк	Ёжики тушеные в соусе	90/20	24,9	8,19	51,9	326,05
309/011	Макароны отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
тк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
	Хлеб ржаной обогащенный					
ттк	микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	34,08	19,48	138,1	918,06 н
	WIIOIO.	000	34.00	13.40		
	Вторая неделя	300	34,08	13,40	130,1	310,0011

							0.77		8,07	T 3	37,64	
1	8	A A O D V O B M	60		0,9	_	2,77		8,13	2	97,48	
TTK	Нарез	ка из свежей моркови	250	0	1,8		4,98		50,55	+ 3	314,8	
88/011	Щи из	свежей капусты	90/3	20	14,7		14,39	-	12,29	1 2	231,86	
ттк	Колба	ски куриные с соусом	15		2,53		5,7	-+	$\frac{12,23}{17,26}$		196,38	
302/011	Греча	отварная	20	0	1,16	5	0,3		11,20	+		
349/011	Комп	от из сухофруктов							10.76		68,97	
	Хлеб	ржаной обогащенный	3	0	2,2	4	0,4		19,76		1147,13	
ттк	микр	оэлементами		00	23,3	35	28,5	8	116,06		12.1.7	
	Итого	0:							12,11		56,46	
	Втор	ник	F	50	1,3	35	4,1			_	148,25	
TTK	Наре	эка из свежей капусты		0/10	4,	5	3,2		14,25		378,4	
ттк	CVII	гороховый с гренками		90	14,	81	15,	11	13,24		210,11	
	3023	а ленивая с яйцом				67	5,	42	16,6		196,38	
268/011	Puc	отварной		150	222 2 200	16	0	,3	17,2	6	196,36	
302/011	VON	пот из изюма	1-	200	1							
349/011	VII	б ржаной обогащенный			1 2	,24	0	44	19,7	6	68,97	
	-	кроэлементами		30		7,28		,29	89,2	25	1058,57	
TTK				790	1 2	,20	+-	,				
		010:			+-	,11	1 6	,18	4,6	52	60,06	
	Ср	е да резка из свеклы отварной		60	-			5,7	16,	42	235,9	
TTK	тк Нарезка из свеклы отогу тк Суп овощной с сыром			50/10		2,45		15,7		08	357,76	
TTK	Су	п овощной с сетрого лубцы ленивые в соусе		70/20	1	5,76		4,6		3,7	201,9	
ттк		лубцы ленивые в се т		150		3		2,08		7,5	102,9	
309/01	.1 M	акароны отварные	ıx	200		0,16		2,00	+-			
ттк	Ko	омпот из ягод замороженны							10	,76	68,97	
	X.	пеб ржаной обогащенный		30		2,24		0,44		26,2	1027,49	
TTK	M	икроэлементами	\dashv	790		21,09	2	24,01		10,2	+	
	И	того:	-+							11	17,8	
	Ч	етверг	-	60		0,48		0,09		.,44	211,4	
71/011 Огурец свежий порционный		-	250/1	0	1,83		4,9		5,75	430,45		
62/011 Борш из св. капусты со смета		нои	150/1		15,2		17,38		2,56	103,9		
TTK		Лельмени с маслом слив.		200		0,14		2,09		17,5	100,9	
		из свежих фруктов	-+	200	-						60.07	
TTK		хлеб ржаной обогащенный			2.2		24 0,4					
<u> </u>		микроэлементами		30		24.04		32,12		95,03	832,52	
TTI	K	Итого:		710	-	24,0						
		Патимиа				1 3	35	4,10	6	12,1	1 56,46	
		Нарезка из свежей капусты		60		1,35		8,28		13,13		
		Суп рыбный		250		16.00		13,08		18,2		
ттк		Жаркое по-домашнему с к	100.		/50	0.16		0,08		27,5	5 102,9	
ттк		Компот из ягод заморожен	ных	20	00	0,16			-			
		Хлеб ржаной обогащенны	й					0.4	244		68,9	
		Хлеб ржаной обогащения	Dir	3			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		,,,,		200	
1	TTK	микроэлементами		7	750		23,12		,04	90,76		
		Итого: Средняя калорийность за		+				1			935	