

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»



С.И. Шахова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В. Бунина

Меню обедов для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

115 руб.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ткк	Нарезка из свежей капусты	100	2,25	6,93	20,18	94,1
ткк	Суп гороховый с гренками	250/30	4,85	3,5	15,35	159,65
288/011	Тефтели мясные в соусе	90/20	17,9	18,3	64,16	419,2
302/011	Рис отварной	180	5,3	7,8	24	302,6
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	900	33,7	37,27	160,71	1240,9
	Вторник					
ткк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	211,4
ткк	Нагетсы рыбные с соусом	90/20	17,5	17,4	47,8	375,7
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	880	26,93	32,24	146,08	953,37
	Среда					
71/011	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,15	2,4	29,7
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ткк	Котлета детская	100	6,2	13,9	45,4	387,4
309/011	Вермишель отварная	180	6,12	9	30,6	242,3
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	870	28,6	30,63	129,17	1140,45
	Четверг					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
ткк	Зраза ленивая с яйцом	90/10	14,81	15,9	64,4	420,4
302/011	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	278,23
349/011	Компот из изюма	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	870	27,4	40,84	145,07	1108,2
	Пятница					
ткк	Нарезка из свежей капусты	100	2,25	6,93	20,18	94,1
ткк	Бульон "диетический"	250	6,45	8,28	13,13	160,78
294/011	Биточки мясные с соусом	70/30	15,9	12,5	52,1	431,8
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	830	30,68	33,04	144,49	991,25

	Вторая неделя					
	Понедельник					
ткк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ткк	Колбаски куриные с соусом	90/20	9,9	18,5	66,3	349,8
302/011	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	278,23
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	880	30,92	35,68	139,65	1253,56
	Вторник					
71/011	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	10,3	7,7	100,1
ткк	Суп гороховый с гренками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ткк	Гуляш куриный	75/25	21,4	26,7	95,8	365,16
302/011	Рис отварной	180	5,3	7,8	24	302,6
349/011	Компот из изюма	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	870	35,45	50,65	184,39	1099,68
	Среда					
ткк	Помидор свежий порционный	100	1,02	0,42	3,17	39
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
ткк	Голубцы ленивые в соусе	90/20	19	12,5	38,7	460
309/011	Макаронные отварные	180	3,6	5,52	28,44	242,3
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	880	31,32	26,16	133,15	1039,07
	Четверг					
71/011	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,15	2,4	29,7
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ткк	Нагетсы куриные	100	15,1	19,8	58,2	260,34
312/011	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	21,82	131,7
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	870	28,81	32,08	135,43	806,01
	Пятница					
45/011	Нарезка из свежей капусты	100	2,25	6,93	20,18	94,1
ткк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	250	26,13	19	62,8	600,3
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	840	33,23	34,73	143,37	1127,05
	Средняя калорийность за обед					1062

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова
Светлана Ивановна, Директор

06.09.23 15:50 (MSK)

Сертификат E8C1693AB6292D8BF0C3E02436A0AC2F