

Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
135,32	Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,60	3,51	9,12	75	16,79
255,05	Печень по-строгановски 75/75 рацион	150	28,41	18,71	16,77	352	93,89
333,11	Макаронные изделия отварные с сыром 155 (130/10/15) рацион	155	8,00	13,42	35,48	299	34,26
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,07	0,02	15,00	34	2,58
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
1 145,27	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,24	5,88	23,98	158	12,60
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
Итого за Обед 7-11 лет		914	44,72	42,57	#####	1 093	176,78

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
108,19	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион	225	2,66	3,98	11,34	93	25,14
463,53	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 рацион	150	16,19	16,31	12,50	262	68,49
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,78	6,22	11,66	118	25,35
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	83	25,69
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108	27,95
Итого за Обед 7-11 лет		989	34,11	32,35	#####	807	176,59

директор ОУ
в. производством



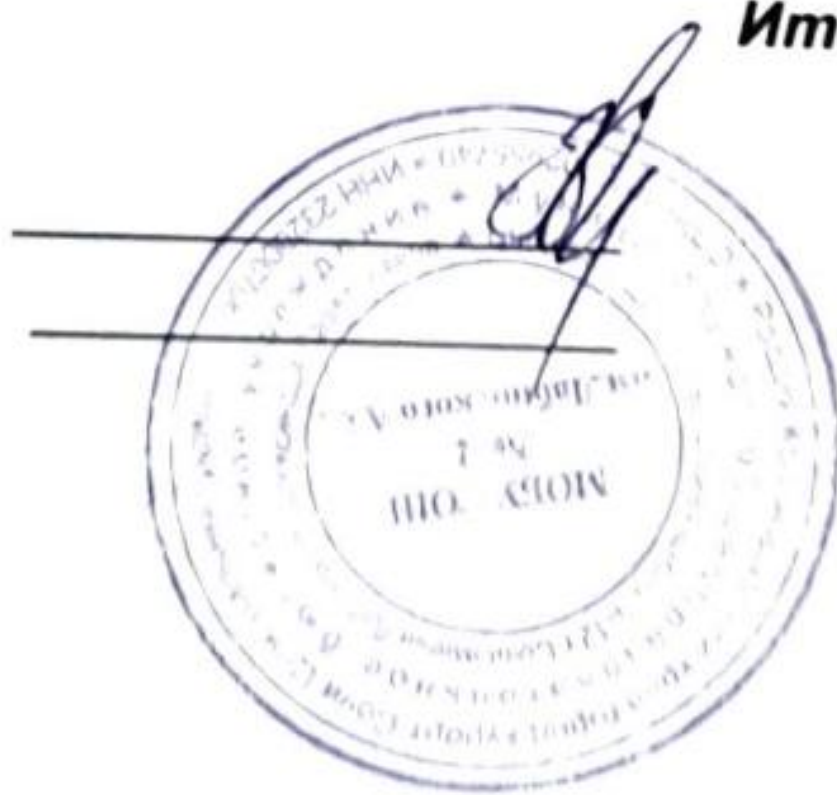
Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле-водны		
Обед 7-11 лет							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,21	12,53	95	13,06
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион	200	16,55	16,04	26,56	320	55,71
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
5,05	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	0,48		19,79	82	14,68
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
338,99	Фрукты свежие (яблоки) 130 рацион	130	0,52	0,52	12,74	61	14,37
Итого за Обед 7-11 лет		849	23,84	21,45	98,04	690	114,08

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

День 4

в ОУ _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион	225	8,11	7,63	18,58	178	36,00
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	16,58	13,15	14,67	245	61,29
587,05	Соус томатный 50 рацион	50	0,57	3,04	3,76	45	3,54
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160	17,32
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	83	25,69
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108	27,95
Итого за Обед 7-11 лет		989	45,49	34,96	#####	962	175,76

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Обед 7-11 лет

139,35	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	4,79	3,74	16,08	118	12,20
491,31	Чахохбили из филе куриной грудки 50/50 рацион	100	14,48	13,14	4,82	196	41,34
512,05	Рис припущенный 150 рацион	150	3,78	6,72	38,19	232	12,06
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,07	0,02	15,00	34	2,58
1 198,03	Хлеб пшеничный 38 рацион	38	2,89	0,30	18,47	90	2,19
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
	Итого за Обед 7-11 лет	832	28,12	24,72	#####	775	85,30

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12	12,86
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион	230	5,82	2,59	13,82	102	29,21
436,2	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион	200	17,74	16,27	21,89	309	94,51
5,05	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	0,48		19,79	82	14,68
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
338,99	Фрукты свежие (яблоки) 130 рацион	130	0,52	0,52	12,74	61	14,37
Итого за Обед 7-11 лет		884	30,04	20,11	99,84	709	169,60

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,21	12,53	95	13,06
498	Котлеты рубленые из филе куриной грудки 100 рацион	100	17,27	15,69	16,75	279	44,91
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,78	6,22	11,66	118	25,35
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200			8,98	34	6,48
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
	Итого за Обед 7-11 лет	719	27,44	26,76	78,92	670	93,77

Директор ОУ
Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,59	3,39	8,87	73	20,75
480,01	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион	120	16,57	13,62	16,10	255	65,07
464	Рис отварной с овощами 150 рацион	150	3,78	6,72	38,19	232	17,35
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	83	25,69
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
Итого за Обед 7-11 лет		859	28,09	25,04	#####	843	146,09

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	1,89	3,61	13,67	95	16,84
227,21	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион	125	27,01	1,52	0,83	125	80,73
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	3,22	5,56	22,00	143	19,85
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,44		28,88	116	9,47
1 198,01	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,04	0,32	19,44	95	2,30
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108	27,95
Итого за Обед 7-11 лет		944	43,03	16,33	###	731	158,81

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.

в ОУ _____

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед 7-11 лет							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
147,3	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион	225	1,99	3,50	12,68	91	19,73
297,26	Фрикадельки из филе куриной грудки с томатным соусом 50/50 рацион	100	13,67	13,49	12,45	228	24,58
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160	17,32
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион	200	3,80	3,70	13,18	94	24,46
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,64	0,32	9,56	48	1,67
Итого за Обед 7-11 лет		789	32,79	26,67	*****	707	102,35

Директор ОУ
Зав. производством

