

Согласовано:

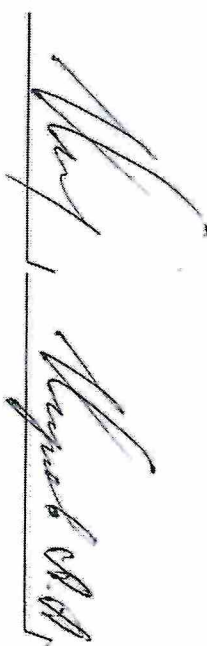
Директор образовательного учреждения

Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»



«» 2023г.





«» 2023 г.



Примерное 20-ти дневное меню школьных обедов (Зима)

Для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40



МЕНЮ  
I я неделя  
Школьный обед

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
2	Плов с курицей	240	26,9/33,15/40,4/567
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Вторник			
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8
			20,25/15,57/2,34/230,13
2	Чахохбили/Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Среда			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
			15,21/14,04/8,91/222,75
2	Бефстроганов со свинины/ Котлета мясная	90	18,49/18,54/3,59/256
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого: руб.	700	
Четверг			
1	Суп овощной	200	2,15/2,28/13,12/81,67
2	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Пятница			
1	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	



МЕНЮ  
2 я неделя

Школьный обед

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
2	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Вторник			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
2	Печень По-Строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Среда			
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8
	Курица запеченная с соусом и зеленью/ Биточек		24,03/19,83/1,61/279,17
2	из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Четверг			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
2	Жаркое с мясом	240	2,88/8,88/24,48/428,64
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,13/0,21/13,26/72
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Пятница			
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
2	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,2732,26/398,78
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			3,54/0,34/22,1/120
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	50/45	2,64/0,48/16,08/79,2
	Итого:	700	



МЕНЮ  
3 я неделя

Школьный обед

№п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	б/ж/у/э.ц.
Понедельник			
1	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Вторник			
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
2	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Среда			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Четверг			
1	Суп картофельный с макаронами	200	5,51/4,83/14,47/123,38
2	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	
Пятница			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
			16,69/13,86/10,69/234,91
2	Котлета куриная/Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			1,13/0,21/13,26/72
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700	



Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. л/ст	7-11 лет	б/ж/у/э.ц.
Понедельник				
1	Суп картофельный с мясом	200		6/5,4/10,8/115,6
2	Печень По-Строгановски	90		13,81/7,8/7,21/154,12
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150		3,3/7,8/22,35/173,1
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200		0/0/19,8/81,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30		1,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700		
Вторник				
1	Суп куриный с томатом, фасолью и овощами	200		5,67/6,42/8,46/118,37
2	Пельмени отварные с маслом	200/5		17,09/22,27/32,26/398,78
3	Чай с сахаром	200		0,2/0/11/44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	50/45		3,54/0,34/22,1/120 2,64/0,48/16,08/79,2
	Итого:	700		
Среда				
1	Борщ с мясом и сметаной	200		5,74/8,78/8,74/138,04
2	Чахохбили	90		20,25/15,57/2,34/230,13
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7,2/5,1/33,9/210,3
4	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30		1,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700		
Четверг				
1	Суп овощной с гречками	210		2,32/2,28/13,15/82
2	Мясо тушеное / Котлета мясная	90		18/16,5/2,89/232,8 15,21/14,04/8,91/222,75
3	Макароны отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,65
4	Компот из сухофруктов	200		0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30		1,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700		
Пятница				
1	Суп куриный с рисом и томатом	200		4,66/7,31/17,08/112,51
2	Биточек из птицы	90		16,56/14,22/11,7/240,93
3	Рагу овощное	150		2,4/6,9/14,1/128,85
4	Чай с сахаром	200		0,2/0/11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30		1,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
	Итого:	700		