

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

д/ш ОУ, Школа № 69

Д/р / Косоваткина Е.В.

« 02 » Сентября 2024г.

Утверждено: Директор ООО «Милланд-М»

С/д / Косоваткина Е.В.

« 02 » сентября 2024г.



Примерное 20-ти дневное меню школьных обедов (осень)

для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа 12 лет и старше

М.П.

МЕНЮ 1-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17
2	Плов с мясом и куркумой	280	29,84/37,85/41,92/634,6
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			3,04/0,32/19,68/94
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Вторник			
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75
2	Чакхобили	100	22,5/17,3/2,6/255,7
3	Макароны отварные с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Компот из смеси фруктов и ягод (вишня)	200	0,25/0/12,73/51,3
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Среда			
1	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,02/12/177,75
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,48/17,97/5,78/249,12
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	9,96/9,36/26,82/207,72
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого: руб.	800	
Четверг			
1	Суп овощной с мясом и сметаной	250	2,68/2,85/16,4/102,08
2	Гуляш	100	18,4/17,3/3,15/244,2
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Пятница			
1	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
2	Филе минтая, тушеное с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
3	Рис отварной с маслом	180	3,95/5,94/38,7/218,94
4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	

МЕНЮ 2-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Суп куриный с вермишелью	250	6,9,5/11,25/154,5
2	Гуляш по-Венгерски	100	16,02/15,2/4,63/220,05
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	190	3,96/9,36/26,82/207,72
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94
	Итого:	800	1,98/0,36/12,06/59,4
Вторник			
1	Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17
2	Печень По-Строгановски	100	15,34/8,66/8,01/171,24
3	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94
	Итого:	800	1,98/0,36/12,06/59,4
Среда			
1	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,02/12/177,75
2	Жаркое с мясом	280	18,28/28,46/28,68/446,42
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94
	Итого:	800	1,98/0,36/12,06/59,4
Четверг			
1	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/Чахохбили	100	16,48/14,1/4,95/213,18
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94
	Итого:	800	1,98/0,36/12,06/59,4
Пятница			
1	Рассольник с мясом со сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
2	Пельмени отварные с маслом	280	28,47/32,6/48,4/536,3
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94
	Итого:	800	1,98/0,36/12,06/59,4

МЕНЮ 3-я неделя

Школьный обед

№п	наименование блюда	выход, г.	Б/Ж/У/Э.Ц.
		лет и	
Понедельник			
1	Суп картофельный с фасолью	250	8,32/6,88/10,93/139,46
2	Плов с курицей (филе)	280	29,54/27,54/44,76/542,5
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
			3,04/0,32/19,68/94
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Вторник			
1	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
2	Курица запеченная	100	24,88/17/0,6/255,3
3	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0,11/45,6
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Среда			
1	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
2	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шалкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
4	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Четверг			
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75
2	Гуляш по-Венгерски	100	16,02/15,2/4,63/220,05
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Пятница			
1	Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17
2	Чакхоби	100	22,5/17,3/2,6/255,7
			3,97/6,67/31,18/199
3	Картофель запеченный/картофель отварной с маслом	180	3,96/4,68/30,81/181,62
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0,11/45,6
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	

МЕНЮ 4-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 12 лет и старше	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
			17,52/14,84/1,78/211,63
2	Филе птицы тушеное с овощами/Курица запеченная	100	24,88/17/0,6/255,3
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Вторник			
1	Рассольник с мясом со сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
2	Пельмени отварные с маслом	280	28,47/32,6/48,4/536,3
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			3,04/0,32/19,68/94
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Среда			
1	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
2	Чихирьби	100	22,5/17,3/2,6/255,7
3	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/5,83/48,24/268,38
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Четверг			
1	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
2	Мясо тушеное	100	20/18,3/3,21/258,66
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	180	3,96/9,36/26,82/207,72
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	
Пятница			
1	Суп овощной с гренками	250	2,9/2,82/16,28/101,52
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,48/17,97/5,78/249,12
3	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/218,94
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			3,04/0,32/19,68/94
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	800	