

Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

"_____" "_____" _____ г.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85	18,80
441,01	Говядина, тушенная с черносливом 60/60 (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	120	21,39	13,26	3,08	275	109,22
464,42	Рис отварной с овощами 150 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	223	17,35
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30	30	0,21	0,03	0,57	3	5,74
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92	29,70
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47	12,35
	Итого за Обед	941	34,58	26,90	113,96	916	199,06

Директор ОУ

Зав. производством




Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

"_____" "_____" _____ г.

День 2

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

Обед

138,25	250/30 <i>Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой</i> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117	31,82
498,03	90/10 <i>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой</i> (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	196	62,89
219,04	180 <i>Соте из кабачков (летнее)</i> (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	180	1,47	5,92	9,55	93	36,15
388,22	200 (20/15) <i>Напиток из плодов шиповника</i> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	9,47
	50 <i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	36 <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</i>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Итого за Обед	846	34,11	17,01	104,33	713	146,23

Директор ОУ

Зав. производством




Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

" _____ " _____ г.

День 3

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

Обед

132,41	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 (картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	2,31	4,53	20,05	119	21,37
482,01	Запеканка из печени с рисом 100 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	100	14,43	17,86	11,60	273	79,77
290,04	Соус сметанный 30 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41	7,08
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	173	12,16
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Итого за Обед	851	28,36	34,09	108,99	858	129,13

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____


"_____" "_____" "_____" г.


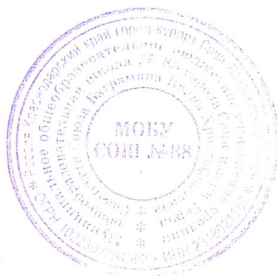
День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле- воды		
Обед							
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 (картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148	39,03
460,05	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 200 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	200	2,97	10,05	15,40	175	39,38
692,1	Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	187	25,16
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
338,4	Фрукты свежие (груши) 140	140	1,26	0,28	11,34	60	18,20
	Итого за Обед	901	23,93	20,62	108,92	760	127,67

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

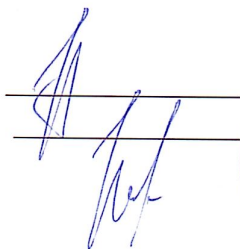
" _____ " _____ г.

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
116,02	Суп рисовый с мясом (говядина) 250/25 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	275	9,76	14,76	15,06	175	43,04
343,06	Котлеты "Нежные" 100 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	14,20	5,85	6,33	130	51,82
519,01	Картофель в молоке 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	4,80	5,81	18,90	182	26,14
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62	3,66
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125	19,50
	Итого за Обед	871	37,49	33,97	154,00	865	150,06

Директор ОУ

Зав. производством




Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

"_____" "_____" _____ г.

День 6

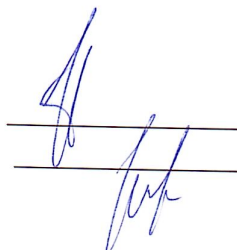
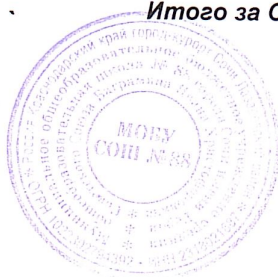
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Обед

108,07	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	255	3,28	5,00	13,76	109	15,47
464,11	Соус "Болоньезе" с сыром 50/50/15 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	115	17,20	10,53	5,11	190	93,87
516,06	Макаронные изделия отварные 150 (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	180	13,78
71,02	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30	30	0,18	0,06	1,14	7	6,43
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92	29,70
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
338,4	Фрукты свежие (груши) 140	140	1,26	0,28	11,34	60	18,20
	Итого за Обед	976	34,53	21,09	118,01	829	183,35

Директор ОУ

Зав. производством

Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

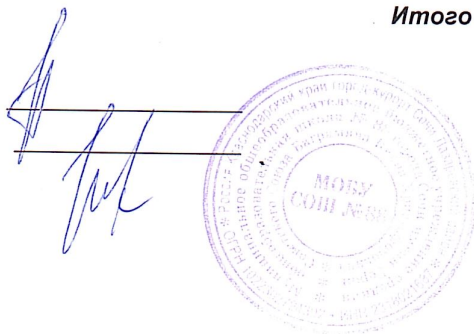
"_____" "_____" "_____" г.

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
147,26	Суп с макаронными изделиями 250 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	250	2,43	3,76	17,03	107	11,02
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,26	5,97	6,58	136	56,78
519,01	Картофель в молоке 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	4,80	5,81	18,90	182	26,14
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	9,47
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
338,43	Фрукты свежие (яблоки) 102	102	0,41	0,41	10,00	48	12,60
	Итого за Обед	918	26,76	17,06	115,70	780	121,91

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____ " _____ " _____ г.

День 8

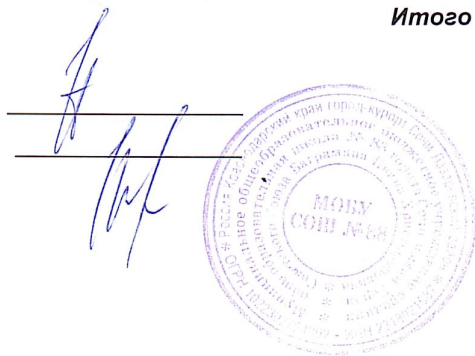
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Обед

133,01	Суп картофельный с крутонами 250/20 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	13,87	25,65	197	23,45
463,28	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	173	56,96
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	173	12,16
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03		23,00	90	6,48
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125	19,50
	Итого за Обед	906	31,68	36,79	180,12	948	124,45

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

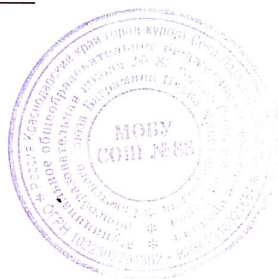
" _____ " _____ г.

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
108,11	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	260	7,92	16,45	13,85	236	35,82
443,07	Ризотто с курицей (филе грудки куриной) 200 (50/150) (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	200	12,91	19,38	32,30	351	69,31
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92	29,70
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,18
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	27,95
	Итого за Обед	946	33,81	43,26	114,31	990	168,68

Директор ОУ

Зав. производством



Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ _____

"_____" "_____" _____ г.

День 10

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

Обед

139,39	Суп картофельный с горохом 250 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135	15,33
452,09	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	100	18,61	5,95	9,61	161	60,12
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157	35,43
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	25,62
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,72
1 230	Хлеб пшеничный 54 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	54	4,27	0,54	26,08	127	3,43
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47	12,35
Итого за Обед		920	40,46	25,94	120,05	878	155,00

Директор ОУ
Зав. производством