

Согласовано:

Директор МБОУ «Ростиловская школа»



А.Н. Курзенева

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



С.В.Бунина

**Меню обедов для обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального округа**

2025г.

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
1	Понедельник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей моркови	100	2,5	0,1	1,7	13
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Ежики мясные с соусом томатным 90/30	120	24,8	17,5	47,6	299,43
203	Изделия макаронные отварные	180	3,6	5,52	28,44	242,28
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	36,11	33,56	140,45	1022,09
2	Вторник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	21,7	91,1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	23	211
260	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	27	252,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	870	32,11	33,05	132,62	1032,37
3	Среда					
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный или помидор	100	2	0	2	29,6
96	Рассольник ленинградский	250	6	6	22,8	251
ттк	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/30	120	20,3	19,5	31,5	264,3
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	34,76	39,91	135,5	971,5
4	Четверг					
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
101	Суп картофельный с крупой	250	5,45	5,7	16,42	235,9
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/30	120	19,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92

		Итого:	890	33,56	37,66	159,2	1225,53
5	Пятница						
	Обед						
тتك	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1	
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25	
тتك	Фишбол с соусом томатным 90/30	120	24,58	13,5	39,62	292,14	
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7	
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45	
		Итого:	1090	39	35	149	1065
6	Понедельник						
	Обед						
тتك	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1	
88	Щи из свежей капусты	250	13	5	18	297	
291	Плов куриный	250	18,72	27,44	60,35	540,3	
349	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
		Итого:	840	37,02	37,81	131,8	1216,78
7	Вторник						
	Обед						
тتك	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1	
тتك	Суп рыбный	250	4,4	8,3	13,12	260,9	
тتك	Митбол в томатном соусе 90/30	120	12,7	23,7	45,2	520,3	
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23	
349	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
		Итого:	890	26,31	43,6	120,18	1447,91
8	Среда						
	Обед						
тتك	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7	
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25	
тتك	Наггетсы рыбные 90/30	120	18	18	47,6	375,4	
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7	
тتك	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
		Итого:	890	30,46	40,28	154,5	992,95
9	Четверг						
	Обед						
тتك	Огурцы свежие порционные	100	2	0	2	29,6	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	16	211	
279	Тефтели мясные в соусе 90/30	120	17,9	20,3	64,16	419,2	
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13	
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2	

гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	35,38	33,8	151,66	1189,13
10	Пятница					
	Обед					
ткк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
98	Суп Крестьянский	250	4,6	8,4	24,35	340,8
259	Жаркое по - домашнему с мясом	250	22,6	17,5	54,4	576,3
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	1040	33	34	149	1260