

Меню обедов для учащихся 5-11 классов. Для БОУ

2 вариант

на период 28.04.25 - 24.05.25

Тип меню: П/Ф М

№ п/п	№ по рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1	Салат из квашеной капусты с луком	100	0.300	8.000	1.372	78.412
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Жаркое по-домашнему из курицы(филе птицы)	820(160/40)	12.742	17.110	22.638	290.273
4	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из брусники	200	0.000	0.000	14.970	59.850
6	Печенье аперисное в индивидуальной упаковке	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Обед:	60.00 р.	815	23.58	41.045	97.245	840.83
Итого за день:	60.00 р.	815	23.58	41.045	97.245	840.83
Вторник						
29.04.25						
Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262(1/998.	5.102	9.619	13.955	160.928
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	200 (160/40)	16.128	13.986	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов*	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:	60.00 р.	800	27.823	33.006	105.254	812.236
Итого за день:	60.00 р.	800	27.823	33.006	105.254	812.236
Среда						
30.04.25						
Обед						
1	Салат из свежих овощей отварной	54-13а	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с гречками	306(3/1998.	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640(3/1998.	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946(2/1998.	3.872	3.026	31.299	160.982
5	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Компот из персиков с/м	1113(3/98г.	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:	60.00 р.	865	32.739	26.764	112.837	804.927
Итого за день:	60.00 р.	865	32.739	26.764	112.837	804.927
Четверг						
01.05.25						
Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070(3/1998.	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282(3/1998.	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Фрикасе из курицы	599(2/2022	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940(2/1998.	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот сливовый с сахаром	1203(3/1998г.	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:	60.00 р.	870	29.879	38.508	106.542	885.174
Итого за день:	60.00 р.	870	29.879	38.508	106.542	885.174
Пятница						
02.05.25						
Обед						
1	Закуска овощная из квашеной капусты	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307(3/1998.	6.343	4.084	23.569	152.821
3	Рату овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887(3/1998.	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:	60.00 р.	860	25.324	28.5	114.965	797.716
Итого за день:	60.00 р.	860	25.324	28.5	114.965	797.716
Суббота						
03.05.25						
Обед						
1	Салат овощной с яблоком	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262(1/998.	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Каша гречневая с курицей	200 (160/40)	15.041	14.558	23.563	284.922
4	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.910	67.800



6	Компот из клюквы с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	3.450	6.150	32.600	229.000	65.450
	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)						
Итого за Обед:	60.00 p.		800		26.565	32.675	107.807	855.82	
Итого за день:	60.00 p.		800					855.82	
Понедельник									
05.05.25									
Обед									
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690		
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250(246/4)	5.553	9.642	19.743	184.672		
3	Тушеные в сметанном соусе с картофелем(фиточки) "Натуральные"(в)	ТПП/1045/3/199	110(90/20)	13.299	10.632	12.126	199.755		
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018		
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800		
6	Кисель из св/м ягода (брусника)	1131/3/98.	200	0.009	0.000	22.008	88.020		
Итого за Обед:	60.00 p.		870		32.907	129.288	918.955		
Итого за день:	60.00 p.		870					918.955	
Вторник									
06.05.25									
Обед									
1	Салат из свежих овощей с сыром	54-13а	100	1.899	5.450	9.228	91.979		
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	250	10.563	9.408	26.400	229.441		
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)"	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515		
4	Картофельное пюре на свежем масле с маслом	946/2/1998.	180(177/3)	3.872	3.026	31.299	160.982		
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800		
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450		
Итого за Обед:	60.00 p.		860		32.616	27.748	823.167		
Итого за день:	60.00 p.		860					823.167	
Среда									
07.05.25									
Обед									
1	Закуска овощная из квашеной капусты	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515		
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)"	96/2018.	250(230/15/5)	5.785	7.312	18.372	159.318		
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088		
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000		
5	Компот сливовый с сахаром	1203/3/1998.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850		
Итого за Обед:	60.00 p.		800		24.568	36.999	780.771		
Итого за день:	60.00 p.		800					780.771	
Четверг									
08.05.25									
Обед									
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617		
2	Суп картофельный с макарунными изелями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895		
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100(50/50)	13.346	15.513	7.748	223.845		
4	Картофельное пюре на свежем масле с маслом	946/2/1998.	180(177/3)	3.872	3.026	31.299	160.982		
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800		
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450		
Итого за Обед:	60.00 p.		850		28.379	34.61	884.662		
Итого за день:	60.00 p.		850					884.662	
Пятница									
09.05.25									
Обед									
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690		
2	Суп картофельный с макарунными изелями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895		
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100(50/50)	13.346	15.513	7.748	223.845		
4	Картофельное пюре на свежем масле с маслом	946/2/1998.	180(177/3)	3.872	3.026	31.299	160.982		
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800		
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450		
Итого за Обед:	60.00 p.		850		28.379	34.61	884.662		
Итого за день:	60.00 p.		850					884.662	
Суббота									
10.05.25									
Обед									
1	Салат из свежих отварной	54-13а	100	1.614	4.995	10.253	90.518		
2	Суп картофельный на курином бульоне	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041		
3	Капуста тушеная с мясом	440/3/1998.	240(200/40)	15.867	21.274	23.859	342.665		
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600		
5	Компот сливовый с сахаром	1203/3/1998.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850		
Итого за Обед:	60.00 p.		850		27.929	33.374	806.674		
Итого за день:	60.00 p.		850					806.674	
Понедельник									
12.05.25									
Обед									
1	Салат из квашеной капусты с луком	9/2018.	100	0.300	8.000	1.372	78.412		
2	Суп картофельный с макарунными изелями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895		
3	Жаркое по-домашнему из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	200(160/40)	12.742	17.110	22.638	290.273		

[illegible]

