

**Меню обедов для 5-11 классов и обеды ОВЗ 5-11 кл (с 1 сентября 2022г) ново**

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	
<b>День 1</b>						
Борщ со свежей капустой	250/5		1.94	6.19	13.13	107.37
Сметана	5	5	0.14	1.00	0.16	10.30
Свекла	50	40	0.6	0.03	3.64	16.80
Капуста свежая	25	20	0.36	0.94	0.940	5.400
Картофель	33	20	0.4	0.08	3.23	15.840
Морковь	13	10	0.14	0.01	0.75	3.530
Лук репчатый	12	10	0.13	0	0.83	3.700
Томатная паста	3	3	0.15	0	0.54	3.000
Масло растительное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.400
Сахарный песок	3	3	0	0	3	11.400
Лимонная кислота	0.5	0.5	0	0	0	0.000
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0.000
Соль йодирован	6	6	0	0	0	0.000
Лавровый лист	1	1	0	0	0	0.000
Оладьи с повидлом или сгущ.м	150/20		5.74	5.96	30.88	200.68
Мука пшеничная	84	84				
Яйцо	4	4				
Молоко	84	84				
Дрожжи	0.6	0.6				
Сахарный песок	3	3				
Соль	0.8	0.8				
Масло растительное	9	9				
Повидло или сгущ.молоко	20	20	0.05	9.53	0.07	89.04
Хлеб пшеничный	30		2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Чай с сахаром	200		0.1	0.03	9.9	35
Чай черный	0.4	0.4				
Вода питьевая	58.3	58.3				
Вода питьевая	131.7	131.7				
Сахарный песок	10	10				
<b>День 2</b>						
Суп картофельный с крупой	250		2	1.80	14.50	85.00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12.5	10				
Масло растительное	2.5	2.5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Тефтели с рисом	80/40		17	27.4	22.9	406.00
Говядина	69	51				

Вода питьевая	8	8				
Крупа рисовая	7	7				
Лук репчатый	28	24				
Масло растительное	4	4				
Мука пшеничная	5	5				
Масло растительное	8	8				
Вода питьевая	57	57				
Масло растительное	2.5	2.5				
Мука пшеничная	2.5	2.5				
Морковь	4	3				
Лук репчатый	2	1.5				
Томатная паста	7	7				
Масло растительное	1.5	1.5				
Сахарный песок	1	1				
Соль йодированная	0.6	0.6				
Рис отварной с маслом		180/5	5.46	4.91	61.19	317.62
Крупа рисовая	65	65	5.44	0.78	61.15	280.22
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Салат из свежих огурцов и помидоров		60	0.42	4.44	1.74	48.6
Огурцы свежие	26.4	21	0.12	0.2	1.5	4.3
Помидоры свежие	34.2	28.8	0.22	0.12	0.2	4.37
Лук репчатый	8.4	7.2	0.08	1.12	0.04	12.96
Масло растительное	3	3	0	3	0	27
Хлеб пшеничный		30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Компот из смеси сухофруктов		200	0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
<b>День 3</b>						
Суп с рыбными консервами		250	9.64	4.63	24.98	183.39
Консервы рыбные	40	40	7	0.8	0	35.27
Картофель	117	70	1.9	0.5	18.3	90
Морковь	21.28	16	0.2	0.17	1.3	5.8
Лук репчатый	9.53	8	0.1	0	0.55	2.5
Крупа рисовая	5.05	5	0.42	0.06	4.8	21.77
Лавровый лист	1	1	0	0	0	0
Соль йодированная	6	6	0	0	0	0
Масло растительное	3.75	3.75	0.02	3.1	0.03	28.05
Гуляш из говядины		100/75	23.8	19.52	5.74	203
Говядина	158	116.5				
Масло растительное	5	5				
Лук репчатый	18	15				
Томатное пюре	12	12				

Мука пшеничная	4	4				
Макаронные изделия отварные		180/5	6.72	5.64	43.08	250.2
Макароны	63	63				
Соль йодированная	5.4	5.4				
Масло сливочное	6	6				
Салат из свежей капусты		60	0.85	3.05	5.41	52.4
Капуста свежая	59.4	47.4				
Морковь	8	6				
Лимонная кислота	0.2	0.2				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	3	3				
Хлеб пшеничный		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток		200	2.24	2.1	25.03	118.8
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
<b>День 4</b>						
Рассольник Домашний		250/5	3.3	4.3	14.3	109
Капуста свежая	25	20				
Картофель	125	75				
Морковь	13.3	10				
Лук репчатый	12	10				
Огурцы соленые	17	15				
Масло сливочное	5	5				
Вода питьевая	180	180				
Соль йодированная	6	6				
Сметана	5	5				
Лавровый лист	1	1				
Котлеты или биточки особые		100	14	15	0.8	193.3
Мясо говядина	101	74				
Хлеб пшеничный	19	19				
Вода питьевая	23	23				
Сухари паниров	11	11				
Соль йодированная	2	2				
Масло растительное	7	7				
Каша гречневая рассыпч.		180/5	10.08	7.44	45.84	290.88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1.8	1.8				
Масло сливочное	5	5				
Огурцы свежие(порционно)		60	0.4	0.05	1.3	7
Огурцы свежие	63.6	60	0.4	0.05	1.3	7
Хлеб ржаной		30	2	0.15	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				

Хлеб пшеничный		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром		200	0.1	0.03	9.9	35
Чай черный	0.4	0.4				
Вода питьевая	58.3	58.3				
Вода питьевая	131.7	131.7				
Сахарный песок	10	10				
<b>День 5</b>						
Суп картофельный с крупой		250	2	1.80	14.50	85.00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12.5	10				
Масло растительное	2.5	2.5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Котлеты или биточки рыбные		100/5	19.3	20.9	15.5	329
Пикша	87	66				
Молоко	27	27				
Хлеб пшеничный	18	18				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	8	8				
Соль йодирования	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Рис отварной с маслом		180/5	5.46	4.91	61.19	317.62
Крупа рисовая	65	65	5.44	0.78	61.15	280.22
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Помидоры свежие порционные		60	0.4	0.05	1.3	7
Помидоры свежие	63.6	60				
Хлеб ржаной		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из смеси сухофруктов		200	0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
<b>День 6</b>						
Щи из свежей капусты		250/5	9	11.2	9.1	175.8
Сметана	5	5				
Капуста свежая	63	50				
Картофель	50	30				
Морковь	13.3	10				
Лук репчатый	12	10				
Масло растительное	5	5				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодированная	6	6				

Лавровый лист	1	1				
Котлеты рубленые из птицы		100	12.5	17.7	12.7	262
Птица потрошенная	123	74				
Батон	18	18				
Молоко свежее	26	26				
Масло сливочное	6	6				
Соль йодированная	3	3				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	6	6				
Пюре картофельное		180/5	3.84	6.36	25.68	174.84
Картофель	256.8	154				
Молоко свежее	27	27				
Соль йодирован.	1.8	1.8				
Масло сливочное	5	5				
Винегрет овощной		60	0.95	6.11	6.03	82.06
Картофель	30	18	0.36	0.07	2.94	14.44
Свекла	20	15	0.24	0.012	1.46	6.72
Морковь	10	7	0.11	0.007	0.58	2.72
Огурцы соленые	14	9	0.12	0.02	0.25	1.56
Лук репчатый	14	9	0.12	0	0.8	3.62
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	53
Хлеб ржаной		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Кофейный напиток		200	2.24	2.1	25.03	118.8
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
<b>День 7</b>						
Свекольник		250/5	2	5.13	15.00	114.00
Сметана	5	5				
Свекла	87.5	65				
Картофель	71	44				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	14	11				
Масло сливочное	5	5				
Томатная паста	1.25	1.25				
Сахарный песок	1.25	1.25				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодирован	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Сырники из творога		180/10	22.58	7.87	17.06	325.00
Масло сливочное	2	2				
Мука пшеничная	20	20				
Творог	120	120				

Яйцо	8.7	8.7				
Мука пшеничная	10	10				
Сахарный песок	10	10				
Масло растительное	1	1				
Повидло или сгущ.молок	10	10				
Хлеб пшеничный		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из изюма		200	0.6	0.00	27.00	110.70
Изюм	20	20				
Сахарный песок	7	7				
Лимонная кислота	1	1				
Вода питьевая	203	203				
<b>День 8</b>						
Суп картофельный с крупой		250	2	1.80	14.50	85.00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12.5	10				
Масло растительное	2.5	2.5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Гуляш из курицы		80/75	19.72	17.89	4.76	168.2
Курица	139	102.6				
Масло растительное	5	5				
Лук репчатый	18	15				
Томатная паста	12	12				
Мука пшеничная	4	4				
Каша гречневая рассыпч.		180/5	10.08	7.44	45.84	290.88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1.8	1.8				
Масло сливочное	5	5				
Салат из свежей капусты		60	0.85	3.05	5.41	52.4
Капуста свежая	59.4	47.4				
Морковь	8	6				
Лимонная кислота	0.2	0.2				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	3	3				
Хлеб пшеничный		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0.3	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Чай с сахаром		200	0.1	0.03	9.9	35
Чай черный	0.4	0.4				
Вода питьевая	58.3	58.3				

Вода питьевая	131.7	131.7				
Сахарный песок	10	10				
<b>День 9</b>						
Суп с рыбными консервами	250		9.64	4.63	24.98	183.39
Консервы рыбные	40	40	7	0.8	0	35.27
Картофель	117	70	1.9	0.5	18.3	90
Морковь	21.28	16	0.2	0.17	1.3	5.8
Лук репчатый	9.53	8	0.1	0	0.55	2.5
Крупа рисовая	5.05	5	0.42	0.06	4.8	21.77
Лавровый лист	1	1	0	0	0	0
Соль йодиров	6	6	0	0	0	0
Масло растительное	3.75	3.75	0.02	3.1	0.03	28.05
Котлеты или биточки рыбные	100/5		19.3	20.9	15.5	329
Пикша	87	66				
Молоко	27	27				
Хлеб пшеничный	18	18				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	8	8				
Соль йодирования	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Каша гречневая рассыпч.	180/5		10.08	7.44	45.84	290.88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1.8	1.8				
Масло сливочное	5	5				
Помидоры свежие порционные	60		0.4	0.05	1.3	7
Помидоры свежие	63.6	60				
Хлеб пшеничный	30		2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		2	0.3	12.7	61.20
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из смеси сухофруктов	200		0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
<b>День 10</b>						
Рассольник Домашний	250/5		3.3	4.3	14.3	109
Капуста свежая	25	20				
Картофель	125	75				
Морковь	13.3	10				
Лук репчатый	12	10				
Огурцы соленые	17	15				
Масло сливочное	5	5				
Вода питьевая	180	180				
Соль йодированная	6	6				
Сметана	5	5				
Лавровый лист	1	1				

Плов из курицы	50/200		17.8	18.48	33.46	380
Курица	107	73				
Масло растительное	4.5	4.5				
Морковь	19	14				
Лук репчатый	15	12.5				
Соль йодированная	3	3				
Томатная паста	3.5	3.5				
Крупа рисовая	70	70				
Огурцы свежие(порционно)	50		0.4	0.05	1.3	7
Огурцы свежие	53	50	0.4	0.05	1.3	7
Хлеб ржаной	30		2	0.15	12.7	61.2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный	30		2	0.3	12.7	61.2
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром	200		0.1	0.03	9.9	35
Чай черный	0.4	0.4				
Вода питьевая	58.3	58.3				
Вода питьевая	131.7	131.7				
Сахарный песок	10	10				



e

| |

| |  
| |

0

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |  
| |  
| |

| |

| |

| |

| |  
| |

| |

| |

| |  
| |

| |

| |

| |  
| |  
| |

| |

| |  
| |

| |

| |

| |  
| |  
| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |