

Согласовано:

Директор МБОУ «Комьянская школа»

Т.А. Кузнецова



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В. Бунина



**Меню обедов для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального округа**

2024-2025г.

Обедов для обучающихся 1-4 классов
97 руб.

Номер	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
1	Понедельник					
	Обед					
тк	Зеленый горошек	60	0,48	0,06	1,02	7,8
103	Суп вермишелевый на курином	200	2	6,6	10,5	208,6
тк	Ежики мясные с соусом томатным 70/30	100	19,3	15,85	37,03	232,89
203	Изделия макаронные отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
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:	750	27,64	27,07	108,26	857,79
2	Вторник					
	Обед					
тк	Салат Мозайка	60	0,93	3,04	15,7	54,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
	Котлета мясная с соусом 70/20	90	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
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:	740	29,36	28,54	117,09	912,5
3	Среда					
	Обед					
тк	Огурец соленый порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
96	Рассольник ленинградский	200	4	4	18,8	200,8
тк	Голубцы ленивые с соусом 70/20	90	16,3	14,5	27,5	205,6
312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
тк	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:	740	27,34	32,91	118,83	828,79
4	Четверг					
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
101	Суп картофельный с крупой	200	5,96	4,56	13,14	188,7
294	Котлета куриная с соусом томатным 70/30	100	17,7	14,39	41,6	314,8
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
342	Компот из свежих фруктов 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	30,53	32,29	124,94	1002,02
5	Пятница					
	Обед					
тк	Венигрет	60	0,93	3,04	5,7	54,66
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Фишбол с соусом томатным 70/30	100	15,34	10,5	35,26	227,22

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
гост	Компот из сухофруктов	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,62	21,56	124,53	872,58
6	Понедельник					
	Обед					
ттк	Зеленый горошек	60	0,93	3,04	5,7	54,66
88	Щи из свежей капусты	200	10,4	4	26,4	237,6
291	Плов куриный	200	16,29	23,08	48,26	405,23
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:	700	31,37	30,42	124,31	985,87
7	Вторник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ттк	Суп рыбный	200	3,9	6,7	10,5	208,7
ттк	Митбол из курицы в томатном соусе 70/30	100	9,9	18,5	35,16	404,7
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	21,67	36,68	101,24	1193,7
8	Среда					
	Обед					
ттк	Венигрет	60	0,9	2,77	8,07	37,64
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
ттк	Наггетсы рыбные 70/30	100	18	14	37	292
312	Картофельное пюре	150	3,8	12,33	17,13	209,73
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:	750	29,06	33,78	127,8	836,87
9	Четверг					
	Обед					
ттк	Салат Мозайка	60	1,2	0	1,2	17,76
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
278	Тефтели мясные в соусе 70/30	100	12,5	21,8	30,01	301,56
гост	Компот из яблок	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,05	32,82	121,18	976,22
10	Пятница					
	Обед					
ттк	Квашеная капуста	60	0,93	3,04	5,7	54,66
98	Суп Крестьянский	200	5,7	6,7	19,5	312,64
259	Жаркое по - домашнему с мясом	200	20,06	24,13	45,05	537,4
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92

	Итого:	650	29,45	34,03	119,83	1111,3
--	--------	-----	-------	-------	--------	--------

--	--	--	--	--