

Согласовано:

Директор МБОУ «Комьянская школа»



Т.А.Кузнецова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Бунина

Меню обедов для обучающихся 5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

2024-2025г.

Ном ер	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	Понедельник					
	Обед					
тк	Зеленый горошек	100	1,5	4,62	13,45	62,7
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,45	8,28	13,13	260,78
тк	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	35,11	38,08	152,2	1071,79
2	Вторник					
	Обед					
тк	Салат "Мозайка"	100	1,55	5,07	21,7	91,1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	23	211
	Котлета мясная с соусом 90/20	110	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:	880	32,11	33,05	132,62	1032,37
3	Среда					
	Обед					
тк	Огурец соленый порционный	100	2	0	2	29,6
96	Рассольник ленинградский	250	6	6	22,8	251
тк	Голубцы ленивые с соусом 90/20	110	20,3	19,5	31,5	264,3
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
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:	880	34,76	39,91	135,5	971,5
4	Четверг					
	Обед					
тк	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					
тк	Венигрет	100	1,55	5,07	9,5	91,1
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25

ттк	Фишбол с соусом томатным 90/30	120	24,58	13,5	39,62	292,14
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	27	252,13
гост	Компот из сухофруктов	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	40	29	151	1086
6	Понедельник					
	Обед					
ттк	Зеленый горошек	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					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
ттк	Суп рыбный	250	4,4	8,3	13,12	260,9
ттк	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					
ттк	Венигрет	100	1,5	4,62	13,45	62,7
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
ттк	Наггетсы рыбные 90/30	120	18	18	47,6	375,4
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	30,46	40,28	154,5	992,95
9	Четверг					
	Обед					
ттк	Салат "Мозайка"	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	Компот из яблок	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					
ттк	Квашеная капуста	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 фруктов 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

--	--	--	--	--	--	--