Школа МБОУ СОШ с.Красное Липецкой области

Утвердил: должность Директор МБОУ СОШ

фамилия О.В.Ряполова

дата 13 (день) 11 (месяц) 2023 (год)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№13	6,22
			1 блюдо	Суп картофельный пшенный с рыбой	250	5,61	6,4	14,34	147,00	№87	17,58
			2 блюдо	Гуляш говяжий	90	10,8	10,32	5,74	203,00	№591	39,38
			гарнир	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,00	№688	7,65
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	№859	5,49
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	50	4,25	1,65	26,15	120,00	ПР	3,68
				Сок	200						25,00
				Батончик	50						17,50
			итого		830	27,94	27,64	101,69	822,38		122,50
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	№14	5,60
			1 блюдо	Борщ с курицей	250	1,81	4,91	25,25	102,50	№170	25,50
			2 блюдо	Голень запеченная	90	16,65	12,58	4,70	221,00	№301	17,14
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	№694	10,88
			напиток	Напиток из сока	200	0,60	0,00	25,42	87,60	№349	17,20
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	50	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	3,68
				Сок	200						25,00
				Батончик	50						17,50
			итого		830	26,71	27,31	107,56	743,26		122,50
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,73	3,71	4,82	59,58	№12	8,15

			1 блюдо	Суп картофельный гороховый с курицей	250	5,99	7,54	15,53	148,28	№201	15,03
			2 блюдо	Рыба с овощами	90	7,65	1,01	3,18	52,50	№244	37,81
			гарнир	Рагу овощное	180	2,75	11,20	17,33	199,20	№321	5,50
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	№959	9,69
			хлеб бел.	Хлеб	50	3,30	0,35	33,83	120,00	ПР	3,82
			хлеб черн.								
				Сок	200						25,00
				Батончик	50						17,50
			итого		**830**	**24,94**	**27,53**	**100,18**	**724,76**		**122,50**
1	**4**	**Обед**	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	№34	4,25
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75	№187	13,80
			2 блюдо	Плов из мяса говядины	240	20,38	19,25	44,61	411,25	№304	53,11
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,60	№874	5,16
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	50	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	3,68
				Сок	200						25,00
				Батончик	50						17,50
			итого		**800**	**26,63**	**27,00**	**115,44**	**794,86**		**122,50**
1	**5**	**Обед**	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	№15	6,36
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№208	12,01
			2 блюдо	Тефтели	90	9,78	14,91	14,50	223,00	№286	41,06
			гарнир	Макароны отварные с соусом	170	9,58	1,78	27,12	145,03	№417	11,26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	№859	5,49
			хлеб бел.	Хлеб	50	3,30	0,35	33,83	120,00	ПР	3,82

			хлеб черн.								
				Сок	200						25,00
				Батончик	50						17,50
			итого		**820**	**26,14**	**23,77**	**117,13**	**747,30**		**122,50**
2	**1**	**Обед**	закуска	Салат из свежей капусты	**60**	0,85	3,05	5,41	52,44	№43	**3,29**
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной	**250**	6,18	5,30	14,65	113,00	№204	**19,08**
			2 блюдо	Гуляш говяжий	**90**	10,8	10,32	5,74	203	№591	**39,38**
			гарнир	Каша гречневая	**150**	4,67	4,86	25,83	166,00	№168	**9,41**
			напиток	Кисель	**200**	0,20	0,00	32,60	132,60	№874	**5,16**
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	**50**	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	**3,68**
				Сок	**200**						**25,00**
				Батончик	**50**						**17,50**
			итого		**800**	**26,00**	**23,88**	**109,06**	**787,04**		**122,50**
2	**2**	**Обед**	закуска	Салат из свежих помидоров	**60**	0,68	3,71	2,83	47,46	№14	**5,60**
			1 блюдо	Суп картофельный пшенный	**250**	7,18	2,84	14,29	128,50	№204	**4,69**
			2 блюдо	Рыба с овощами	**90**	7,65	11,01	3,18	152,50	№244	**37,81**
			гарнир	Пюре картофельное	**180**	3,67	5,76	24,53	164,70	№694	**10,88**
			напиток	Напиток из сока	**200**	0,60	0,00	25,42	87,60	№349	**17,20**
			хлеб бел.	Хлеб	**50**	3,30	0,35	33,83	120,00	ПР	**3,82**
			хлеб черн.								
				Сок	**200**						**25,00**
				Батончик	**50**						**17,50**
			итого		**830**	**23,08**	**23,67**	**104,08**	**700,76**		**122,50**
2	**3**	**Обед**	закуска	Салат из свежих огурцов	**60**	0,46	3,65	1,43	40,38	№13	**6,22**
			1 блюдо	Рассольник	**250**	2,10	5,11	16,59	120,75	№197	**23,08**

			2 блюдо	Котлеты из говядины	**90**	12,44	9,24	12,56	194,00	№608	**33,40**
			гарнир	Макароны отварные с соусом	**180**	6,62	5,42	31,73	202,14	№417	**11,26**
			напиток	Чай с сахаром	**200**	0,20		14,00	28,00	№943	**2,36**
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	**50**	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	**3,68**
				Сок	**200**						**25,00**
				Батончик	**50**						**17,50**
			итого		**830**	**25,12**	**23,77**	**101,14**	**705,27**		**122,50**
2	**4**	**Обед**	закуска	Салат из свеклы	**60**	0,86	3,65	5,02	56,34	№33	**2,96**
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	**250**	1,75	4,89	34,49	235,75	№187	**19,06**
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	**240**	20,53	14,47	21,95	265,00	№436	**51,94**
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	**200**	0,20		14,00	28,00	№943	**2,36**
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	**50**	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	**3,68**
				Сок	**200**						**25,00**
				Батончик	**50**						**17,50**
			итого		**800**	**26,64**	**23,36**	**100,29**	**705,09**		**122,50**
2	**5**	**Обед**	закуска	Салат из свежих помидоров	**60**	0,68	3,71	2,83	47,46	№14	**5,60**
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый с курицей	**250**	1,99	4,34	11,53	108,28	№201	**16,16**
			2 блюдо	Плов из мяса говядины	**240**	20,38	19,25	44,61	411,25	№304	**49,26**
			гарнир								
			напиток	Кисель	**200**	0,20	0,00	32,60	132,60	№874	**5,16**
			хлеб бел.	Хлеб	**50**	3,30	0,35	24,83	120,00	ПР	**3,82**
			хлеб черн.								
				Сок	**1000**						**86,00**

				Батончик	50						17,50
			итого		**800**	**26,55**	**27,65**	**116,40**	**819,59**		**183,50**