



УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ
«Завьяловская средняя школа»
Т.Н. Крупина
«30» августа 2022г.

Меню горячих обедов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя 1 день					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	100	23,7	31,2	68	646,9
54-15м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный в ассортименте	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Пром	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
	Итого	920	53,96	48,47	177,81	1370,4
	Вторник, 1 неделя 2 день					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	23,5	30,5	50,5	571,1
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,2
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Сок	200	22	22	0,2	2,4

Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
	Итого	930	77,5	94,6	156,3	1503,6
	Среда, 1 неделя 3 день					
Пром.	Икра из кабачков	60	0,72	2,88	4,63	46,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	100	23,1	30,3	28,5	480,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,2
54-3с-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
	Итого	890	60,22	50,38	148,63	1291,5
	Четверг, 1 неделя 4 день					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	100	33,4	23	81,4	665,7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Сок	200	22	22	0,2	2,4
Пром.	коржик	50	2,6	4,5	24,8	150
	Итого	890	80,9	74,3	154,9	1327,4
	Пятница, 1 неделя 5 день					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,8	99,0
54-8с-2020	Суп куриный с макаронами и картофелем	100	25,8	13,9	92,5	598
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8

54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-2соус-2020	Соус красный основной	100	1,5	8,4	3,2	94,9
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
	Итого	925	52,4	57,3	199,3	1529,5
	Понедельник, 2 неделя 6 день					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	100	23,7	31,2	68	646,9
54-15м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Сок	200	22	22	0,2	2,4
пром	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
	Итого	900	82,1	76,6	172,2	1421,4
	Вторник, 2 неделя 7 день					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,8	99,0
54-8с-2020	Суп куриный с макаронами и картофелем	100	25,8	13,9	92,5	598
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38

	Итого	830	57,3	56,3	203,8	1554,7
	Среда, 2 неделя 8 день					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	23,5	30,5	50,5	571,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Сок	200	22	22	0,2	2,4
	Итого	1045	74	82	152,6	1361,5
	Четверг, 2 неделя 9 день					
Пром.	Икра из кабачков	60	0,72	2,83	4,63	46,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	100	33,4	23	81,4	665,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,2
54-3с-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57
Пром.	коржик	50	2,6	4,5	24,8	150
	Итого	880	66,88	45,17	193,96	1455,8
	Пятница, 2 неделя 10 день					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со	100	23,1	30,3	28,5	480,3

	сметаной					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	1,4	5,1	8,9	88
Пром.	Сок	200	22	22	0,2	2,4
Пром.	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
	Итого	900	72,8	78,9	106,7	1145,2