



Меню горячих обедов (5-11 класс)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Рогалик	70	8,6	10,4	52,1	288
	Итого	530	17.8	17.3	109.3	615.8
	Вторник, 1 неделя					
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
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Булочка	70	9,4	11,6	56,4	289
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	560	36.8	39.3	134.4	960.4
	Среда, 1 неделя					
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
Пром.	Ватрушка	70	5,82	4,9	44,04	188,7

54- 1гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	640	37.92	15.2	116.64	700.2
	Четверг, 1 неделя					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
Пром.	Коржик	60	2,6	4,5	24,5	150
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	520	13,8	10	84	418,8
	Пятница, 1 неделя					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-2соус-2020	Соус красный основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
Пром.	Калач	70	9,6	11,4	56,2	286
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	605	31,9	34	129,1	869,4
	Понедельник, 2 неделя					
54-15м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Пром.	Рогалик	70	8,6	10,4	52,1	288
54- 1гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	530	40.1	19.2	115.6	746.8
	Вторник, 2 неделя					
54-8с-2020	Суп куриный с макаронами и	100	25,8	13,9	92,5	598

	картофелем					
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Булочка	70	9,4	11,6	56,4	289
	Итого	430	39.8	26.3	187.5	1065.1
	Среда, 2 неделя					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
Пром.	Ватрушка	70	5,82	4,9	44,04	188,7
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	530	14,92	11,8	87,24	460
	Четверг, 2 неделя					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-21м-2020	Тефтели	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- 1гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Коржик	150	6,5	12	67	245
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	720	38.6	22.3	139.6	756.5
	Пятница, 2 неделя					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	100	23,1	30,3	28,5	480,3
Пром.	Калач	70	9,6	11,4	56,2	286
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7

