

Утверждаю
Руководитель
учреждения *Матвеева* М.О



Двухнедельное циклическое меню обедов для обучающихся с 12-18 лет
по МОУ Андреевская СОШ
на 2023-2024 гг

Дни недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник	131	Суп картофельный с рыбными консервами.	250	6.58	7.21	19.02	162.72
	528	Котлета мясная	100	17.12	16.6	17.62	284.34
	465	Рис отварной	180	4.63	6.26	50.16	262.85
	528	Соус красный основной	50	0.46	1.8	3.38	31.18
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Овощи по сезону	60	0.48	-	1.8	9
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		31.82	32.22	131.17	914.28
Вторник	148	Суп с макаронными изделиями с курой	250/10	9.08	7.88	15.69	183.39
	439	Кура отварная	50	13.85	13.99	0.66	183.73
	472	Картофельное пюре	200	4.35	6.21	35.16	205.6
	528	Соус красный основной	50	0.46	1.8	3.38	31.18
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Овощи по сезону	60	0.36	-	2.52	11.4
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		30.65	30.23	96.6	779.49
Среда	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	6.28	4.74	12.25	127.06
	310	Рыба запеченная	100	19.6	6.8	4.2	156
	439	Рожки отварные	180	6.44	5.12	46.08	244.82
	528	Соус красный основной	50	0.46	1.8	3.38	31.18
	585	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.16	-	28.47	108.16
		Овощи по сезону	60	0.48	-	1.8	9
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		35.77	18.81	120.33	783.22
Четверг	114	Суп картофельный с мясом	250/10	6.53	4.99	19.75	152.42
	423	Тефтели мясные	100/50	18.33	23.9	45.82	460.17
	463	Греча отварная	180	9.26	6.47	49.63	281.48
		Сок	200	-	-	20	90
		Овощи по сезону	60	0.36	-	2.52	11.4
		Фрукты свежие	100	0.35	-	9.94	40.48
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		37.18	35.71	171.81	1142.95
Пятница	136	Суп картофельный с крупой с мясом	250/10	6.28	4.74	20.25	115
	394	Жаркое по-домашнему	200/50	16.26	16.66	35.21	379.03
		Овощи по сезону	60	0.36	-	2.52	11.4
		Кисель витаминизированный	200	-	-	24	95
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		25.25	21.75	106.13	707.43
Понедельник	ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	4.75	4.0	16.0	135
	455 ТТК	Котлета мозаика	100	13.3	23.3	10.5	311
	469	Вермишель отварная	180	6.44	5.12	46.08	244.82
	528	Соус красный основной	50	0.46	1.8	3.38	31.18
	627	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.04	57.19
		Овощи по сезону	60	0.48	-	1.8	9
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.15	107
		Итого:		27.98	34.57	116.95	895.19

