



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
 для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)+ ОВЗ

2022

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Ц	Цена
1-я неделя							
1-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	0,33	0,12	1,12	14,4	9,59
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83	9,53
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,8	20,57
ткк	Сок фруктовый	200	0,06	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	43	1,32	0,24	7,93	39,6	2,71
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		853	20,76	25	93,95	693,78	126,18
2-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	0,12	2,28	14,40	16,95
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	10,43
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	12,15	12	3,8	155	50,12
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
ткк	Напиток из смеси фруктов	200	0,2	0,16	20,31	83,12	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	34	1,68	0,35	9,15	49,5	2,13
фрукт	Яблоко	110	2,52	7,98	28,14	193,2	15,13
Итого:		954	26,99	29	119,72	817,03	126,18
3-й день							
236	Кабачки припущенные (запеченные)	100	0,91	0,15	2,28	14,4	18,6
100	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	11
291	Плов из птицы(бедро) 75/150	200	18,51	16,7	27,34	274	40,69
ткк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,60	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,99	24,35	123,88	2,51
С	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2

фрукт	Яблоко	120	0,4	0,4	14,8	70,5	16,5
Итого:		890	27,18	28,3	107,85	862,98	126,18
4-й день							
45	Салат из свежей капусты	100	0,82	0,25	3,1	14,4	9,59
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	4,77
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	13,26	11,2	3,52	185	76,75
302	Каша пшенная	160	6,32	4,5	20,90	221,35	12,14
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,3	0,1	28,20	116,6	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,8	0,4	36,18	108,14	2,96
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		941	30,47	23,8	111,6	818,89	126,18
5-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	0,12	2,28	14,40	18,68
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,08
204	Макаронные отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	22,89	223,08	58,58
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,8	0,4	36,18	108,14	2,37
десерт	Дениш с клубничной начинкой	30	0,44	0,44	10,78	51,7	13,20
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
Итого:		867	17,73	11,53	105,36	624,92	126,18
6-й день							
71	Овощи свежие (огурец в нарезке)	100	0,38	3,05	2,23	38,18	15,46
111	Суп с лапшой	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,6
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
тк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	36	3,43	0,87	21,48	109,31	2,27
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,5
Итого:		926	24,84	28,3	111,32	792,31	126,18
2-я неделя							
1-й день							
52	Салат из свеклы отварной	100	1,19	0,05	11,43	92,65	11,06
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,45	4,19	11,45	108,4	10,29
256	Мясо тушеное (лопатка) 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,15

302	Каша пшеничная	200	6,41	7,51	37,55	243,75	17,02
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	51	3,98	1,01	24,83	126,31	3,21
фрукт	Яблоко	165	0,2	0,4	9,8	47	22,69
Итого:		1016	26,13	18	123,37	959,28	126,18
2-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,71	0,04	7,19	31,92	18,68

118	Суп крестьянский с крупой ячневой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	6,93
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,69	17,8	47	451,17	40,69
тк	Сок фруктовый	200	0,06	0,06	15,34	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	53	3,89	0,99	24,35	123,88	3,36
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2
	Мармелад	15	0,02	7,94	48,15	0,01	4,51
фрукт	Яблоко	110	0,28	0,28	6,86	22,4	15,13
Итого:		908	34,86	33,1	158,85	863,66	126,18
3-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,44	6,1	7,6	91,00	21,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	8,65
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,1	4,86	14,14	112,65	24,69
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	13,85
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,2	0,82	20,05	102,02	2,34
фрукт	Яблоко	145	0,63	0,14	2,67	30,10	20,63
Итого:		962	19,78	21,2	90,7	677,37	126,18
4-й день							
236	Баклажан припущенный (запеченый)	70	0,57	2,67	2,31	36,75	11,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	10,25
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,7	18,95	437,71	64,11
тк	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,8	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,59	0,66	16,23	82,59	3,14
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,4	9,8	47	13,75
Итого:		820	19,35	41,52	86,62	813,05	126,18
5-й день							
45	Салат из свежей капусты	60	0,38	3,05	2,23	38,18	5,75
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
255/332	Печень по - строгановски	100	14,24	15,9	14,8	259,2	80,27
309	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06	16,58
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	42,7	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	25	3,43	0,87	21,48	109,31	1,56
фрукт	Яблоко	110	0,2	0,4	9,8	47	15,13
Итого:		855	27,04	29,8	99,18	778,89	126,18
6-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	1,44	6,1	7,6	91	9,59
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	10,43

304	Макароны отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,24
229	Рыба тушеная в томате 75/75	150	18,52	9,41	7,22	199,5	50,12
ткк	Сок фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,38	0,86	21,01	106,87	2,62
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,5
Итого:		911	31,95	26,6	121,22	896,32	126,18