

Меню горячих обедов для обучающихся 5-9 классов

| № рецептуры (11 л. и старше) | Название блюда | Масса г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность Ккал. |
|---|--|-------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------|
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками* | 100 | 1 | 10.2 | 7.2 | 123.7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 137.9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4.9 | 6.4 | 48.7 | 271.3 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.7 | 7.4 | 6.3 | 147.1 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | 76.8 |
| | Итого за Обед | 895 | 28.8 | 32.1 | 99.6 | 798.8 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i> | | | | | | |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 100 | 1.3 | 4.7 | 7.3 | 78 |
| 54-15с-2020 | Рассольник домашний | 250 | 5.7 | 7.2 | 14.5 | 145.1 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22.1 | 21.9 | 13.2 | 339.4 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | 76.8 |
| | Итого за Обед | 795 | 32.5 | 34.4 | 69.7 | 720.3 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.7 | 76 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.5 | 3.5 | 23.1 | 149.5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 18.5 | 7.4 | 33.1 | 273.1 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | 76.8 |
| | Итого за Обед | 795 | 29.6 | 16.4 | 88.6 | 617.4 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--|--------------|
| | Обед | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Помидоры и огурцы (сезонные) | 100 | 1 | 0.2 | 3.2 | | 17.8 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8.4 | 5.8 | 20.4 | | 166.4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.7 | 17.2 | | 318 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | | 76.8 |
| | Итого за Обед | 795 | 32.9 | 25.3 | 75.5 | | 660 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 100 | 2.2 | 7 | 11.3 | | 119 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.8 | 7 | 7.2 | | 115.3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4.9 | 6.4 | 48.7 | | 271.3 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 100 | 18.3 | 17.5 | 16.5 | | 295.1 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | | 76.8 |
| | Итого за Обед | 895 | 34.5 | 38.9 | 108.4 | | 919.5 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1 | 8.8 | 6.8 | | 111.8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | | 137.9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 100 | 32.2 | 2.3 | 1.2 | | 154.8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 7.2 | 6.5 | 43.7 | | 262.4 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2.9 | 0.6 | 14.9 | | 76.8 |
| | Итого за Обед | 895 | 49.7 | 25.3 | 99.1 | | 824.7 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью* | 100 | 1.7 | 10.2 | 9.7 | | 135.8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.3 | 17 | | 156.9 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 18.9 | 22 | 5.5 | | 295.8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4.9 | 6.4 | 48.7 | | 271.3 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | | 42 |

