

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

