



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»
В.А. Мосина

2024г

Примерное 10-ти дневное меню обедов в школьных столовых для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов на осеннее-зимний период 2024-2025 учебного года

(возраст с 11 лет и старше)

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. А.М. Горького



С.А. Иванова

2024г

Неделя: первая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2004, 2020,2021	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
114-2020	Суп картофельный с крупной рисовой	1/200	2,2	2,82	7,84	65,6/274,5
ТК-1	Котлета свиная	1/94	16,9	23,3	41,5	360/1508
54-1Г-2020	Макароны отварные	1/100	3,3	3,5	23	150/628
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
	ИТОГО ОБЕД		24,6	30,05	89,24	655/2742,5
ВТОРНИК						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
124	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/200/15	1,6	5,4	28	186,4/781
547-7р-2020	Рыба.припущ.в молоке	янв.40	4,4	25,4	1,2	43/180
54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	2	3,8	15,8	105/439
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	53/222
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
	ИТОГО ОБЕД		10,2	35,03	61,9	413,8/1732
СРЕДА						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
127-2021	Суп картофельный с горохом	1/250	7,4	3,2	15,7	122,3/511,7
ТК-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	4,1	3,2	21,4	131/548
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222
	ИТОГО ОБЕД		23,2	18,73	56,1	484,7/2028,5

ЧЕТВЕРГ									
ОБЕД:									
45-00 руб.									
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504			
54-12м-2020	Плов с курицей	1/100	13,6	3,9	17,3	159,3/667			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110			
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222			
	ИТОГО ОБЕД		17,97	10,93	46,6	359/1503			
ПЯТНИЦА									
ОБЕД:									
45-00 руб									
112-2021	Суп картофельный	1/250	3,25	3,4	10,7	86,3/361,1			
54-1г-2020	Макароны отварные	1/100	3,3	3,5	23	150/628			
ТК-5	Биточки	1/80	13,9	9,5	4	238/997			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110			
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222			
	ИТОГО ОБЕД		22,65	16,83	54,1	553,7/2318,1			
Неделя: вторая									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ОБЕД:									
45-00 руб									
147	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,4	5,3	15,7	121/506			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/80	18	10,4	13,8	22/930			
ТК-2	Коплета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110			
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222			
	ИТОГО ОБЕД		32,1	28,03	48,5	374,4/2404,8			
ВТОРНИК									
ОБЕД:									
45-00 руб									
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	1/250	8,7	5,5	21	168/703			
54-6г-2020	Рис отварной	1/150	3,6	5,2	38,1	213,2/892			
487	Птица отварн.	1/40	7,6	3	0,2	58/243			
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110			

ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222
	ИТОГО ОБЕД		22,1	14,13	75,7	518,6/2170
СРЕДА						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
124	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	1/250/15	2,1	4,3	10	108/787
ТК-5	Тефтели	1/71	15,3	19,1	4,1	241/1010
54-1г-2020	Макароны отварные	1/100	3,3	3,5	23	150/628
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222
	ИТОГО		22,9	27,33	53,5	578,4/2757
ЧЕТВЕРГ						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	1/250/15	2,17	6,6	12,9	120,3/504
ТК-3	Котлета рыбная	1/80	13,9	9,5	4	238/997
54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	2	3,8	15,8	105/439
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222
	ИТОГО		20,27	20,33	49,1	542,7/2272
ПЯТНИЦА						
	ОБЕД:					
	45-00 руб					
127-2021	Суп картофельный с горохом	1/250	7,4	3,2	15,7	122,3/511,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1/100	11,3	18,1	8,1	241/1009
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/200	0,2	0,1	6,4	26,4/110
ТК-7	Хлеб из пшенич.муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10	53/222
	ИТОГО		20,9	21,73	40,2	442,7/1852,7