

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «Гимназия № 13»
Т.Н.Ершова



2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

2023г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО (обеда)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2023 год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Обед

7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6
144	Суп картофельный гороховый	200	6,56	6,64	12,16	134,96
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	0	138,0
54-3с-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	25,28	34,76	102,34	823,76

Вторник, 1 неделя

Обед

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	36	25	104,2	785,2

Среда, 1 неделя

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
390	Ежик «тефтели с рисом»	100	9,5	15,3	11,4	221
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	23,9	23,9	93,9	685,1

Четверг, 1 неделя

Обед

25	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,7	65
134	Рассольник «Ленинградский»	200	1,85	5,4	13,28	110
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 800 31,85 35,5 88,08 789,7

Пятница, 1 неделя

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
128	Борщ из свежей капусты	200	1,46	4	8,52	76
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 770 24,16 17,7 98,32 648,4

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 720 37 21,8 91,5 708,9

Вторник, 2 неделя

Обед

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
155	Суп с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,24
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м-2020	Шницель мясной	90	16,44	15,72	14,88	265,56
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 800 28,52 36,08 110,42 878,8

Среда, 2 неделя

Обед

22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7

54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	34,84	25,08	101,52	771,32

Четверг, 2 неделя

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растит. маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
145	Суп фасолевый	200	3,92	4,28	16,12	118,64
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	21,62	25,78	90,52	680,04

Пятница, 2 неделя

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
142	Щи из свежей капусты	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	30,7	23,9	103,4	750