«СОГЛАСОВАНО» Директор

ИБОУ «Гимназия № 13»

2023 2.

OF HMESSES

MEON

«УТВЕРЖДАЮ» Индубудльный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

BAGOLAUPOSHG

примерное десятидневное меню

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО (обеды)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2023 год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Macca	Белк и	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность
		Γ	Γ	Γ	Γ	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
54-3c-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			ı		
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
17	Суп картофельный с	100	0,7	10,1		102
54-6c-2020	клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-4Γ-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					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
0.002020	Суп картофельный с			3,1		12,0
54-7c-2020	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		15,4	78,5
	*					
	Итого за обед Четверг, 1 неделя Обед	770	23,9	23,9	93,9	685,1
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	
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96

			1			
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					
54-23-2020	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
	Рыба тушеная в томате с					
54-11p-2020	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					
	Салат из белокочанной					
54-73-2020	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	П	200	10 7	7.4	22.1	272.2
34-12M-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-12M-2020 54-2xh-2020	Компот из кураги	200	18,5	0,1	15,6	
	**					
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9 58,7
54-2хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный	200 30	1 2	0,1 0,4	15,6 11,9	66,9 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед	200 30 30	1 2 2,3	0,1 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4	66,9 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя	200 30 30	1 2 2,3	0,1 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4	66,9 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед	200 30 30	1 2 2,3	0,1 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4	66,9 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед	200 30 30 720	1 2 2,3 37	0,1 0,4 0,9 21,8	15,6 11,9 15,4 91,5	66,9 58,7 78,5 708,9
54-2хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов	200 30 30 720	1 2 2,3 37	0,1 0,4 0,9 21,8	15,6 11,9 15,4 91,5	66,9 58,7 78,5 708,9
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой	200 30 30 720 100 200	1 2 2,3 37 0,7 1,28	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06	15,6 11,9 15,4 91,5	66,9 58,7 78,5 708,9 102 96,24
54-2хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов	200 30 30 720	1 2 2,3 37	0,1 0,4 0,9 21,8	15,6 11,9 15,4 91,5	66,9 58,7 78,5 708,9
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные	200 30 30 720 100 200 150	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06 4,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8	66,9 58,7 78,5 708,9 102 96,24 196,8
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной	200 30 30 720 100 200 150	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06 4,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8	66,9 58,7 78,5 708,9 102 96,24 196,8
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов	200 30 30 720 100 200 150 90 200	1 2 2,3 37 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5	10,1 4,06 4,9 15,72	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8	66,9 58,7 78,5 708,9 102 96,24 196,8 265,56
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30	1 2 2,3 37 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30	1 2 2,3 37 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Среда, 2 неделя	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30	1 2 2,3 37 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Среда, 2 неделя Обед	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30 800	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3 28,52	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9 36,08	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4 110,42	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5 878,8
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Среда, 2 неделя Обед Салат из свежих помидоров	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30	1 2 2,3 37 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3	10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Среда, 2 неделя Обед	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30 800	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3 28,52	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9 36,08	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4 110,42	102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5 878,8
54-2хн-2020 Пром. Пром. 17 155 54-1г-2020 54-7м-2020 54-1хн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Вторник, 2 неделя Обед Салат из свежих огурцов Суп с крупой Макароны отварные Шницель мясной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого за обед Среда, 2 неделя Обед Салат из свежих помидоров Суп с фрикадельками	200 30 30 720 100 200 150 90 200 30 30 800	1 2 2,3 37 0,7 1,28 5,3 16,44 0,5 2 2,3 28,52	0,1 0,4 0,9 21,8 10,1 4,06 4,9 15,72 0 0,4 0,9 36,08	15,6 11,9 15,4 91,5 2 13,64 32,8 14,88 19,8 11,9 15,4 110,42	66,9 58,7 78,5 708,9 102 96,24 196,8 265,56 81 58,7 78,5 878,8

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
	итого за обед	700	34,64	25,08	101,52	//1,32
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-163-2020	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
	Hroro no offer	700	21.62	25.79	00.52	690 0 4
	Итого за обед	790	21,62	25,78	90,52	680,04
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-23-2020	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
		= <0	20.=	22.0	102.1	

30,7

760

Итого за обед

103,4

750

23,9