

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ ТЕПСОШ



/Водолазский Л.Е.

01 сентября 2023 г.

Двухнедельное основное (организованное) меню для обучающихся 12–18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Обед	Щи свежие	250/10	6,20	5,28	7,98	110,94	187
	Макароны отварные	180	6,72	9,78	31,81	241,74	413
	Котлеты рубленые	100	19,36	18,61	18,07	317,78	668
	Соус	30	1,20	2,04	6,25	45,86	759
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		814	39,70	38,36	118,50	982,46	
День 2 (Вторник)							
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250/10	7,11	3,20	17,54	139,44	208
	Греча отварная	180	10,42	11,66	46,44	332,10	679
	Гуляш мясной	100(70/75)	14,54	16,77	2,87	221,00	591
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		811,00	38,29	34,30	121,24	958,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (Среда)							
Обед	Борщ	250	3,58	5,11	14,12	127,75	169
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	682
	Котлета рыбная	100	12,92	8,20	15,70	133,33	510
	Салат овощной	100	2,60	7,38	3,23	89,80	77
	Чай с лимоном	200	0,06	0	99,6	377	944
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		911	29,269	28,97	205,09	1135,32	
День 4 (Четверг)							
Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/30	6,00	5,35	9,22	116,44	209
	Запеканка творожная	180	32,04	25,68	17,46	482,82	469
	Сметана	30	0,90	6,00	0,86	62,40	
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		741	45,16	39,68	81	93	927,80
День 5 (Пятница)							
Обед	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25	226
	Картофельное пюре	180	3,66	5,76	24,52	164,70	299
	Подлива из рыбы	100/75	20,00	7,71	6,34	163,96	494/781
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		811	37,68	64,14	95,19	1147,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250/15	7,11	6,95	17,54	139,44	217
	Каша молочная	200	5,32	14,84	45,05	331,73	384
	Яйцо	1/50	12,70	11,10	0,6	153	б/н
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	13,00	70,00	б/н
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,84	15,42	85,80	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		781	31,35	35,54	117,58	890,331	
День 2 (Вторник)							
Обед	Рассольник на курином бульоне	20/15	6,44	5,45	12,05	128,44	197
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,90	279,60	682
	Гуляш из куриной грудки	100(75/50)	35,40	2,90	0,60	169,50	591
	Компот из свежих яблок	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Помидоры свежие	80	0,56	0	2,88	15,20	б/н
	Хлеб ржаной	300,42	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		911	53,48	18,16	119,22	858,88	
День 3 (Среда)							
Обед	Солянка рыбная	250	14,81	8,30	7,12	161,46	232
	Картофель запеченный	200	5,20	26,06	44,33	455,93	345
	Овощи тушеные	100	2,32	2,32	11,06	73,04	310
	Чай с лимоном	200	0,06	0	99,6	377,00	944
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		831	28,14	38,52	190,53	1223,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (Четверг)							
Обед	Суп картофельный с курицей	250/25	7,11	3,20	17,54	139,44	200
	Каша гречневая рассыпная	180	10,42	11,66	46,44	332,10	679
	Тефтели мясные	100 (20)	13,08 (0,80)	12,74 (1,36)	8,04 (4,36)	200,30 (30,57)	619
	Помидоры свежие	80	0,56	0	2,88	15,20	б/н
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		891	37,39	30,25	129,29	953,18	
День 5 (Пятница)							
Обед	Суп гороховый с гренками	250/15	22,30	50,28	106,06	961,00	226/1067
	Макаронные отварные	180	6,72	9,78	31,81	241,74	413
	Котлета рыбная с соусом	100/30	15,64 1,20	5,97 2,04	13,33 6,54	167,45 45,86	510
	Компот из фруктов	200	0,47	0,81	25,97	110,34	861
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Батон «Нарезной»	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Соль йодированная	1	0	0	0	0	б/н
Итого за обед		811	52,08	70,72	212,13	1682,19	