

Согласовано:

Директор

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова»
с. Ольговка

Беляева А.В.



Утверждаю:

Директор

ООО «Добринский общепит»

Кутищева О.В.



Примерное двухнедельное меню для

**обучающихся 5-11 классов МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.
Ольговка Добринского Муниципального района Липецкой области**

(Обед на 80 рублей)

**По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
(ред.) Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 год**

2023 год

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.54	3.02	6.16	36.95
268	Котлета из филе куриного	80	10.84	14.69	33.36	207.57
309	Макаронные изделия отварные с соусом	180/30	7,3\0,35	5,5\0,58	32,7\2,1	242\14,88
389	Сок	250	0.2	0.04	21.9	107.58
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	6,06\5,01	70,39\68,47
	Итого:	660	23.92	24.41	107.29	747.76

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.5	6.06	6.24	85.8
264	Плов с мясом говядина	200	19.56	17.12	57.94	319.94
349	Компот	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	80	5.98	6.03	17.94	189.54
	Итого:	800	31.63	29.89	143.83	866.94

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/330	Котлета куриная с соусом	80/30	15,36\0,35	3,52\0,58	10,77\2,1	135,58\14,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.2	6.9	40.9	288.9

349	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	10.24	42.41
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	635	30.24	14.7	95.59	657.5

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	70	0.54	3.02	1.88	36.95
261	Филе курицы тушеное с картофелем	80\170	46.2	30.8	138.9	311.6
349	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	580	51.33	34.5	202.49	822.7

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
245	Рыба припущеная	85	21.8	16.1	62.7	198.8
128	Картофельное пюре со слив. маслом	200	6.1	6	19.7	155.8
376	Чай с лимоном	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	605	33.03	25.8	145.99	663,,21

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						

29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом красным	100/30	25,36\0,35	18,52\0,58	22,77\2,1	165,58\14,88
304	Рис отварной	180	3.6	5.4	36.4	208.7
591, сб 1996г.	Кисель	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	635	34.2	28.19	124.86	684.73

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	65	5.08	4.6	0.28	63
268/333	Отбивная куриная с соусом красным	100/30	16,0\0,35	3,2\0,58	4\2,1	108,8\14,88
309	Макаронные изделия отварные	200	5.3	5.5	32.7	202
389	Кисломолочный напиток	250	12.4	13.6	37.6	154
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	705	42.77	28.06	106.38	681.54

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	70	1.2	0.2	6.2	31.4
260	Гуляш из филе куриного	100	22.08	18.72	61.6	137.52
304	Рис отварной	200	4.6	5.4	36.4	228.7
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47

338	Фрукты	150	1.5	0.5	21	96.2
	Итого:	780	33.73	25.49	186.91	765.48

День 9

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	65	1.17	2.54	4.78	45.78
245	Рыба припущенная (горбуша)	90	23.71	17.43	65.85	185.28
128	Картофельное пюре со слив.маслом	180/5	5.1	6	19.7	165.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	595.5	34.33	26.64	151.99	668.52

День 10

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.9	39.9	258.9
268/333	Биточки рубленные из говядины с соусом	80/30	15.96	14.88	43.76	201.04
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	0	0	26.6	106.2
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	610	30.39	27.38	141.84	750.05