

**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*СОУ №57*

День 1

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
5 491	<b>Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион</b> (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85	21,17
7 550	<b>Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50</b> мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, чеснок, соль йодированная)	100	15,72	10,20	10,05	147	59,47
6 340	<b>Каша гречневая вязкая 180 рацион</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192	14,36
7 570	<b>Сок фруктовый (в ассортименте) 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136	28,20
6 823	<b>Хлеб пшеничный 40г</b>	40	3,16	0,40	19,32	94	2,85
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
5 016	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>	115	0,46	0,46	11,27	54	16,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>34,73</b>	<b>22,51</b>	<b>#####</b>	<b>779</b>	<b>145,40</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ № 57

День 2

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
6 204	<b>Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой</b> <i>250/30 рацион</i> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117	37,44
6 739	<b>Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной)</b> <i>50/150</i> (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	8,00	22,20	220	94,95
6 707	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15)</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	187	28,20
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</b> <i>36г</i>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>851</b>	<b>29,16</b>	<b>16,84</b>	<b>#####</b>	<b>724</b>	<b>180,27</b>

Директор ОУ  
Зав. производством

**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ СОШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 3

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
5 314	<b>Суп картофельный с горохом 250 рацион</b> (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135	17,67
7 606	<b>Рыба, запеченная с овощами под сырно-яичной шапкой 70/150</b> очищенная, лук репчатый очищенный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная, приправа)	220	24,69	13,53	3,09	218	125,08
4 853	<b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15)</b> рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	11,76
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>841</b>	<b>36,28</b>	<b>18,97</b>	<b>90,16</b>	<b>670</b>	<b>174,19</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

День 4

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
5 135	<b>Суп летний из овощей со сметаной 250/5</b> (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	3,45	5,57	10,18	118	30,48
7 605	<b>Крылышки куриные в панировке запеченные</b> (крылышки цыпленка-бройлера 1 кат. см, сушари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, соль йодированная, приправа)	100	16,31	19,51	20,42	274	51,31
7 372	<b>Гратен картофельный запеченный с сыром</b> (картофель с мидиями, масло сливочное, масло сливочное мягкое несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, соль йодированная, приправа)	180	11,45	11,43	32,51	281	33,94
6 038	<b>Чай с молоком 200 (1,5/150/15)</b> (молоко 2,5% 1л, сахар, чай)	200	4,65	3,83	22,27	143	20,11
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
7 568	<b>Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30</b> (промышленного производства)	30	6,90	18,10	51,90	398	18,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>836</b>	<b>47,91</b>	<b>59,22</b>	<b>#####</b>	<b>1 368</b>	<b>159,12</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**в ОУ *СМ № 57*

"\_\_\_\_\_" "\_\_\_\_\_" "\_\_\_\_\_" г.

День 5

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

**Обед****Рассольник ленинградский со сметаной 250/5**

5 136	<i>Рассольник</i> (картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	2,31	4,53	20,05	119	24,57
-------	---	-----	------	------	-------	-----	-------

**Лагман из отварной говядины 50/150**

7 543	помидоры свежие, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	200	23,30	15,02	34,25	431	105,70
-------	--	-----	-------	-------	-------	-----	--------

6 719	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03		23,00	90	6,48
-------	--	-----	------	--	-------	----	------

6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
-------	---------------------------	----	------	------	-------	----	------

6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
-------	---	----	------	------	-------	----	------

5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
-------	--	-----	------	------	------	----	-------

**Итого за Обед 826 31,19 20,73 ##### 841 156,43**Директор ОУ  
Зав. производством

**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*Сочи №57*

"\_\_\_\_\_" "\_\_\_\_\_" "\_\_\_\_\_" г.

День 6

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
5 388	<b>Суп крестьянский с крупой пшениной 250</b> (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	250	2,49	5,46	14,18	116	11,27
7 607	<b>Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 250</b> 0,06), филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, морковь очищенная, мука пшеничная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа, зелень)	250	34,28	17,79	24,22	360	131,28
7 570	<b>Сок фруктовый (в ассортименте) 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136	28,20
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
5 243	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацийн</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>871</b>	<b>42,92</b>	<b>24,63</b>	<b>#####</b>	<b>812</b>	<b>190,43</b>

Директор ОУ  
Зав. производством

**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СОШ №57

День 7

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
5 130	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион</b> (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114	15,05
7 683	<b>Паста "Маринара" (филе минтая) 150/70/50</b> (филе рыбы с/м (минтай), макаронные изделия группы "а" сорт высший, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, соль йодированная, томатная паста 25%, масло растительное, сахар,	270	17,43	9,52	31,50	287	81,05
5 163	<b>Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	28,67
6 850	<b>Хлеб пшеничный 39г</b>	39	3,08	0,39	18,84	92	2,78
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31,57</b>	<b>21,62</b>	<b>99,30</b>	<b>743</b>	<b>130,34</b>

Директор ОУ

Зав. производством



**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СОШ №57

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " г.

День 8

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
7 608	<b>Суп рисовый с мясными фрикадельками</b> (фарш 250/25, картофель, фарш говяжий 50г, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148	39,22
7 672	<b>Ачма с творогом и сыром 260</b> (творог 50, молоко 200, яйца варенные 1 штука, мука пшеничная (сорт не выше 1), яйцо, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	260	33,66	22,01	53,46	485	125,44
4 872	<b>Компот из смеси сухофруктов 200 рацион</b> (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	111	9,37
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
<b>Итого за Обед</b>		<b>806</b>	<b>46,96</b>	<b>27,27</b>	<b>#####</b>	<b>897</b>	<b>179,31</b>

Директор ОУ  
Зав. производством





**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СОУ №57

День 9

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
7 178	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250 г.</b> (макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная, томатная паста 25%, зелень)	250	10,46	11,72	17,27	214	10,75
7 627	<b>Салат из свежих огурцов с заправкой 80/20</b> (огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	0,88	0,16	3,04	18	18,59
7 609	<b>Плов из птицы (окорочка отварные) 200 (50/150)</b> (филе куриное, морковь очищенная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	200	38,19	40,89	38,32	581	57,88
6 038	<b>Чай с молоком 200 (1,5/150/15)</b> (молоко 2,5% 1л, сахар, чай)	200	4,65	3,83	22,27	143	20,11
6 828	<b>Хлеб пшеничный 35г</b>	35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
6 835	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г</b>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
<b>Итого за Обед</b>		<b>821</b>	<b>59,33</b>	<b>57,38</b>	<b>#####</b>	<b>1 110</b>	<b>112,61</b>

Директор ОУ  
Зав. производством



**Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ

*Соч №57*

" " " " г.

День 10

Код блюда	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
<b>Суп летний из овощей со сметаной 250/5</b>							
5 135	<i>пацион</i> (капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	3,45	5,57	10,18	118	30,48
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>							
7 688	<i>100</i> (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,55	5,09	29,39	89	12,97
<b>Тортик печёночный 100</b>							
7 561	<i>100</i> (масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, сода пищевая, корица, ванилин, маргарин, маршмелло, орехи очищенные, крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, яйцо, сметана мжд 15%, крупа овсяная "геркулес", соль йодированная,	100	16,69	12,49	11,89	233	79,43
<b>Пюре картофельное из очищенного 180</b>							
6 763	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159	27,98
<b>Сок фруктовый (в ассортименте) 200</b>							
7 570	(сок натуральный/нектар для детского питания )	200	0,60	0,20	33,00	136	28,20
<b>Хлеб пшеничный 35г</b>							
6 828		35	2,77	0,35	16,91	82	2,49
<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</b>							
6 835	<i>36г</i>	36	2,38	0,43	14,26	71	2,79
<b>Итого за Обед</b>		<b>906</b>	<b>31,19</b>	<b>35,75</b>	<b>#####</b>	<b>888</b>	<b>184,34</b>

Директор ОУ  
Зав. производством

