



**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)
из малообеспеченных семей
2022**

№ ре	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Ц	цена
1-я неделя							
1-й день							
21	Салат из соленых огурцов	40	0,33	0,12	1,12	14,4	9,92
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	204	1,44	6,94	8,55	83	17,68
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	43,68
309	Макароны отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	13,64
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	28	1,84	0,34	11,14	55,44	1,66
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,6	1,19
Итого:		742	19,4	23,73	64,49	539,07	90,13
2-й день							
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	18,66
304	Рис отварной	140	3,8	5,37	40	202,9	15,15
239	Тефтели рыбные 75/30	105	18,5	9,41	7,22	199,5	37,21
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2	15,1
	Хлеб пшеничный	28	1,84	0,34	11,14	55,44	1,65
Итого:		715	31,8	26,2	117,74	825,45	90,13
3-й день							
	Икра морковная	35	0,91	0,15	2,28	14,4	6,62
100	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	16,78
	Яблоко	75	0,4	0,2	9,8	47	14,06
291	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	18,5	16,7	27,34	274	41,82
388	Напиток из плодов шиповник	200	0,16	0,16	27,8	114,60	9,54
	Хлеб пшеничный	22	1,2	0,24	8,72	42	1,31
Итого:		732	22,8	25,59	85,52	663,6	90,13
4-й день							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	5,83
	Печень по строгановски 40/40	80	13,3	11,2	3,52	185	63,19
309	Вермишель отварная	150	0,32	4,5	20,90	221,35	16,23
376	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	28,20	116,6	2,36
	Хлеб пшеничный	43	1,5	0,34	9,1	89,87	2,52
Итого:		683	21	23,27	71,62	739,22	90,13
5-й день							
	Икра кабачковая	20	0,89	3,61	4,96	55,68	4,60
102	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,22	8,23	118,6	14,55

204	Макароны отварные с сыром	200	7,91	6,13	22,89	223,08	55,49
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	32	3,43	0,87	21,48	109,31	1,87
	Яблоко	60	0,4	0,2	9,8	47	11,26
Итого:		722	17,15	15,05	82,56	615,67	90,13
6-й день							
67	Винегрет овощной	50	0,15	1,52	1,1	17,2	10,87
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	5,83
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,68
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	209,4	16,23
	Напиток из плодов шиповник	200	0,16	0,16	27,8	114,6	9,54
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
	Хлеб пшеничный	47	3,43	0,87	21,48	109,31	2,79
Итого:		757	25,6	26,59	109,17	766,33	90,13
2-я неделя							
1-й день							
75	Икра свекольная	20	1,19	0,05	11,43	92,65	3,54
84	Борщ с фасолью и карт.	200	3,45	4,19	11,45	108,4	17,87
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,6	4,77	0,11	210	52,73
302	Каша пшеничная	140	6,41	7,51	37,55	243,75	11,91
	Чай с сахаром	210	0,32	0,08	28,2	131,17	2,36
	Хлеб пшеничный	29	3,16	0,4	19,32	94,00	1,72
Итого:		699	25,1	17	108,06	879,97	90,13

2-й день							
75	Икра морковная	50	0,71	0,04	7,19	31,92	9,89
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	12,72
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,7	17,82	47	451,17	41,82
	Компот из смеси фруктов	200	0,06	0,06	15,34	62,44	16,8
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,99	24,35	123,88	2,38
	Хлеб бородинский	44	1,32	0,24	8,78	42	2,67
	Мармелад	15	0,2	0	7,94	48,15	3,85
	Итого:	749	34,4	23,41	118,86	837,4	90,13
3-й день							
52	Салат из свеклы отварной	50	0,3	1,2	1,65	18,56	7,75
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	14,49
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	40,99
	Каша гречневая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	21,12
	Чай с сахаром	200	0,13	0,05	24,54	117	2,36
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,82	20,05	102,02	2,08
	Хлеб бородинский	25	1,2	0,24	8,78	42	1,34
	Итого:	760	19,2	16,36	90,86	616,83	90,13
4-й день							
67	Винегрет овощной	30	0,57	2,67	2,31	36,75	6,51
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	16,26
259	Жаркое по-домашнему 40/150	190	14,1	33,71	18,95	437,71	63,09
	Чай с сахаром	210	0,66	0,09	32,01	132,8	2,36
	Хлеб пшеничный	32	2,59	0,66	16,23	82,59	1,91
	Итого:	662	19,15	41,12	76,82	766,05	90,13
5-й день							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	5,83
255/3	Печень по строгановски 40/40	80	14,2	15,93	14,8	259,2	63,19
309	Рис отварной	130	2,92	2,36	30,67	156,06	14,07
	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	42,7	2,36
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
	Хлеб пшеничный	58	3,43	0,87	21,48	109,31	3,49
	Итого:	698	27,7	26,63	95,93	735,71	90,13
6-й день							
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	18,66
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	40,99
	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	14,83
309	Макаронные отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,64
	Хлеб пшеничный	34	3,38	0,86	21,01	106,87	2,01
	Итого:	684	20,9	17,6	104,34	688,82	90,13