



Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Верховажская средняя
 школа имени Я.Я.Кремлева»
 И.И.Воробьева
 2024г

Десятидневное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева», нуждающихся в лечебном и диетическом питании (при галактоземии).

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	250	5,75	7,13	14,5	145,3
№ 131	Каша пшенная на воде с растительным маслом и курагой	250	6,1	10,1	38,6	269,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	850	19,65	18,23	114,7	700,3
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	7,13	12,63	138,0
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (без добавления молока)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	40,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	9100	30,67	25,3	123,32	742,22
¹ С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»						

Продолжение табл.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,2	0	0,8	4,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,75	179,4
54-21м	Кура отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	860	43,1	13,0	120,25	768,9
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,38	5,75	20,38	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,13	23,5	21,5	397,38
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	850	41,31	30,25	103,48	816,08
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,88	7,0	7,13	115,25
54-1г	Макаронны отварные	180	6,36	5,88	39,36	224,16
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	860	33,41	20,79	109,6	803,73
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,25	17,0	156,88

54-12м	Плов с курицей	250	23,13	9,25	41,38	341,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	850	37,23	23,7	123,08	852,98
² С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,38	7,25	13,5	144,5
№203	Картофель припущенный с растительным маслом	180	5,4	6,6	31,8	208,44
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	910	32,68	20,25	114,0	766,54
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ	250	5,88	7,13	12,63	138,0
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,63	424,25
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	850	40,68	41,73	82,96	869,95
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,88	7,0	7,13	115,25
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	885	32,57	18,27	122,62	784,57
	Пятница, 2 неделя					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,25	18,25	144,25
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,8	216,84
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	860	38,04	24,99	110,55	818,28
Средние показатели за ОБЕДЫ		781,3	33	23	99,8	737,2

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов

