

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНАДОЛЬСКАЯ ШКОЛА»

Утверждено

приказом и.о. директора



«Анадольской школы»

Харабет Ю.А.

31.08.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В «АНАДОЛЬСКОЙ ШКОЛЕ»
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

АНАДОЛЬ

2023 год

МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Обед ПОНЕДЕЛЬНИК						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	25,01
182	Каша гречневая	150	8,85	5,15	12,02	212,15
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	70	5,32	12,57	14,67	216
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,35	6,50	60,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный ,ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
	X	X	25	25,93	98,79	749,55
ОБЕД ВТОРНИК						
101	Суп картофельный с крупой	200	1,22	2,27	5,07	71,11
291	Плов с куриным мясом	150	17,79	22,01	37,37	471,25
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
	X	X	25	28,57	100	834,69
Обед СРЕДА						
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	7,83	10,1	174,75
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	13	75,31
268	Биточек рубленый	70	16,51	11,65	16,6	228,75
	Хлеб пшеничный ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
	X	X	26,11	25	89,2	749

ОБЕД ЧЕТВЕРГ						
94	Рассольник	200	1,3	4,1	9,7	81,2
268	Шницель	70	13,76	10,38	15,7	252,81
67	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	Хлеб пшеничный ржаной	4075	5,06	0,62	37,54	175,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Х	Х	25	25	96,87	750
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,37	13,71	98,58
291	Плов из филе птицы	150	17,79	22,01	37,37	471,25
	Хлеб пшеничный ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
389	Сок овощной,фруктовый, ягодный	200	0	0	11,38	4,18
	Х	Х	25	25	100	750
	Х	Х	25	25,9	96,97	766,65

МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Обед ПОНЕДЕЛЬНИК						
103	Суп картофельный вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8
259	Жаркое по - домашнему	150	16,75	19,06	43,9	345,58
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,05	5,12	51,73
358	Кисель	200	0	0	0	92,9
	Хлеб пшеничный ,ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
	Х	Х	25	25,93	100,27	750
ОБЕД ВТОРНИК						
99	Суп из овощей	200	1,7	4,2	9	85,5
172	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,68	10,81	3,75	150,16
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
	Х	Х	25	23,83	107,93	750
Обед СРЕДА						
82	Борщ с картофелем и капустой	200	2,91	7,35	10,1	82,8
182	Каша артек	150	9	6	28,17	212,15
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	70	8,11	11,86	14,67	219,06
	Хлеб пшеничный ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Х	Х	25,15	25,85	105,48	750
ОБЕД ЧЕТВЕРГ						

87	Суп с рыбными консервами	200	2,91	6,72	11,47	81,98
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
261	Печень тушеная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25
50	Икра кабачковая	50	0,76	0,04	9,18	40,08
	Хлеб пшеничный ржаной	4075	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Х	Х	25	25,76	113,88	750
103	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,01	1,94	36,71	201,65
289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	Хлеб пшеничный ржаной	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
389	Сок овощной,фруктовый, ягодный	200	0	0	11,3	4,18
	Х	Х	25	25	100	750
	Х	Х	25	25,9	105,51	750