

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

01.04.2022



Барина Н.И.

Согласовано  
Директор МБОУ «Гимназия №1  
им. Н.М. Пржевальского»

01.04.2022



Слободич А.Н.

**Горячие обеды (10 – дневное меню)**

**для обучающихся (дети из малоимущих семей)**

**с 01 апреля 2022 год**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г. Ананина, Ахиба, Лапшина под редакцией Марчука;**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Министерство торговли СССР.1983г.**

**ДЕНЬ:1**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>9.7</b>	<b>8.54</b>	<b>71.37</b>	<b>432.23</b>
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	200	1.76	1.93	28.65	99.2
	сметана	5				
390/2004	Котлета рыбная	40	4.2	3.4	0	59.28
465/194	Рис отварной	75	1.88	2.7	19.65	110.25
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.21	0.21	27.9	114
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5

**ДЕНЬ:2**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>10.09</b>	<b>7.64</b>	<b>55.48</b>	<b>317.58</b>
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3.2	3.52	11.14	77.6
388/2004	Запеканка картофельная с мясным фаршем	80	4.41	3.76	4.36	65.58
638/2004	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.5	0	28.1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:3**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>17.04</b>	<b>11.44</b>	<b>59</b>	<b>387.91</b>
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1.52	3.52	6.24	62.4
736/1983	Оладьи печёночные	40	9.92	3.76	4.36	65.44
516/2004	Макароны отварные	100	3.5	3.8	23.6	133.67
699/2004	Напиток лимонный	200	0.12	0	12.92	67
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:4**

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>15.07</b>	<b>5.49</b>	<b>74.96</b>	<b>424.25</b>
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.29	2.53	16.58	111.2
492/2004	Плов	120	10.3	2.6	18.4	138.65
638/2004	Компот из плодов или ягод сушёных(изюм)	200	0.5	0	28.1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:5**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>11.63</b>	<b>7.65</b>	<b>64.18</b>	<b>369</b>
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3.5	3.8	14.7	107
498/2004	Оладьи с джемом	110	5.75	3.49	5.8	73.6
639/2004	Компот из свежих яблок	200	0.4	0	31.8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:6**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>18.74</b>	<b>16.6</b>	<b>89.77</b>	<b>546.14</b>
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	7.62	5.4	21.62	184.5
631/1983	Жаркое по-домашнему	140	8.93	10.62	28.37	188.24
639/2004	Компот из плодов (яблок) сушёных	200	0.21	0.21	27.9	114
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:7**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>15.53</b>	<b>10.8</b>	<b>63.82</b>	<b>398.88</b>
110/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.2	3.52	11.14	77.6
390/2004	Котлета любительская рыбная	40	4.2	3.4	3.2	59.28
498/2004	Каша ячневая	100	5.75	3.49	5.8	73.6
639/2004	Компот из свежих яблок	200	0.4	0	31.8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:8**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>11.12</b>	<b>8.15</b>	<b>45.39</b>	<b>266.23</b>
124/2004	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1.52	3.52	6.24	62.4
703/1983	Птица тушёная в соусе	40	5.62	1.87	4.88	27.93
520/2004	Пюре картофельное	75	1.6	2.4	7.38	54.5
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:9**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>545.00</b>	<b>14.12</b>	<b>6.52</b>	<b>72.45</b>	<b>415.07</b>
139/2004	Суп картофельный	200	7.34	1.93	28.65	153.36
486/2004	Котлеты запечённые	40	3.2	1.83	0.54	51.8
520/2004	Макароны отварные	75	1.6	2.4	7.38	54.51
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	24	96
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	11.88	59.4

**ДЕНЬ:10**

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>	<b>545.00</b>	<b>23.14</b>	<b>9.85</b>	<b>100.29</b>	<b>540.87</b>
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	7.34	1.93	28.65	153.36
736/1983	Ёжики мясные	40	9.92	3.76	4.36	65.44
631/1983	Макароны отварные	75	3.5	3.8	23.6	133.67
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	31.8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4