

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

обедов для 5-11 кл. с ОВЗ диабет на 2025 г. Редакция 10.02.25.

Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценнос ть
1 неделя						
Пн.						
1 Закуска овощная (салат)	1070/2002	100	1,218	8,384	7,778	112,311
2 Рассольник Ленинградский с курицей	54-15с2020	250	5,195	4,248	13,229	109,036
3 Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	250	19,717	16,541	29,07	346,98
4 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
5 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого за 1 день		900	33,51	33,272	99,064	855,241
Вт.						
1 Закуска овощная (салат)	198/2002	100	1,519	9,637	10,626	135,81
2 Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с говядиной	282/3/1998	250/10	5,501	9,356	10,284	148,461
3 Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	250	16,855	15,373	26,157	297,491
4 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
5 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого за 2 день		900	30,975	33,894	113,166	891,181
Ср.						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,9	8,9	7,7	119
2 Суп гороховый с говядиной	54-8с-22	250	9,453	8,247	21,789	199,533
3 Рис отварной	54-6г2020	180	4,601	6,564	48,058	269,722
4 Котлета из курицы	товар пром	100	13,37	11,318	1,06	200,925
5 Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-31хн20	200	0,1	0,04	7,946	31,78
6 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого за Обед		930	36,524	36,069	130,953	1 037,46
Чт.						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,9	8,9	7,7	119
2 Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998.	250	5,534	9,339	14,202	163,105
3 Картофельное пюре	946/2/2002	180	3,831	7,123	25,219	180,811
4 Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	100	13,58	6,339	4,135	128,036
5 Компот фруктово-ягодный с сах/зам стевия.	54-1хн2020	200	0,1	0,08	8,946	35,58
6 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого за 4 день		930	32,045	32,781	104,602	843,032
Пт.						
1 Закуска овощная (салат)	55/2018	100	1,509	2,473	11,977	75,234
2 Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	270	5,742	7,521	19,323	168,747
3 Фрикасе из курицы	ТТК	100	14,441	10,304	7,218	167,145
4 Макаaronные изделия отварные с маслом	940/3/2002	180	6,796	7,03	43,23	263,567
5 Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник) с сах/зам стевия.	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
6 Хлеб пшеничный	Товар пром	50	3,8	0,4	24,6	117,5
7 Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого за 5 день		930	35,988	28,328	144,934	971,373
2-ая неделя						
Пн.						
1 Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,9	8,9	7,7	119
2 Суп гороховый с говядиной	54-8с-22	250	9,453	8,247	21,789	199,533
3 Плов с курицей	828/3/1998	250	19,499	12,483	53,188	402,691