

Утверждено
Генеральный директор ООО «Манус» Серг. Лапатов
29.12.2023



Согласовано
Директор

С.В.С.С.С.

Меню
Обеды для детей,
обучающихся 5-11 классы,
(12-18 лет)
2024 г.

МЕНЮ

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
	Обед						
	Салат "Удмуртский"	100	83,99	3,40		11,90	9,86
	Суп из овощей	250	284,05	1,65	0,03	3,75	0,13
	Жаркое по-домашнему	300	243,47	20,47	20,27	16,67	0,69
	Компот из кураги.	200	204,02	0,98	0,00	0,05	0,06
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
	Итого за прием		856,96	33,44	28,39	33,32	11,82

МЕНЮ

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	82,26	1,56	0,00	4,98	4,98
	Суп с крупой	250	275,75	3,09	0,01	2,58	0,87
	Рыба, припущенная в молоке	110	115,76	10,83	10,55	12,25	0,04
	Картофель отварной	200	158,37	3,83	0,03	6,51	0,76
	Компот из яблок.	200	234,55	0,15	0,00	0,14	0,16
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
	Сочни из песочного теста с творогом	50	20,68	5,59	4,00	5,64	0,25
	Итого за прием		928,79	28,99	11,60	33,06	8,14

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
	Обед						

Огурец свежий	100	95	0,78	0,00	0,10	0,10
Солянка сборная мясная	250	115,12	10,20	9,07	9,23	2,81
Куры тушеные в соусе	100	104,32	19,17	18,61	23,51	0,09
Рис припущенный	200	298,83	4,62	0,05	8,20	0,65
Компот из кураги и чернослива	200	201,02	0,83	0,00	0,12	0,14
Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60
хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
Итого за прием		855,71	42,54	27,73	42,10	4,87

МЕНЮ

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
Обед							
	Салат "Дружба"	100	82,02	2,04	1,91	6,19	4,91
	Уха со взбитым яйцом	250/25	541,77	6,79	5,34	5,40	0,28
	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	79,74	15,15	12,90	10,73	0,26
	Картофельное пюре	200	167,37	4,25	0,90	5,30	0,67
	Компот из яблок и апельсин.	200	218,99	0,29	0,00	0,11	0,13
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
	Итого за прием		1131,3	35,46	20,06	28,68	7,34

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
Обед							
	Винегрет овощной	100	77,97	1,30	0,00	5,65	5,65
	Суп картофельный с мясными фрикадель	250/25	110,91	9,60	8,27	6,59	0,36
	Котлета "Полтавская"	100	76,61	19,41	19,14	9,24	0,17
	Капуста тушеная	200	228,37	4,96	0,03	4,22	0,26
	Компот из сухофруктов	200	200,25	0,68	0,00	0,08	0,09
	Хлеб пшеничный	40	15,08	2,97	0,00	0,35	0,40
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
	Итого за прием		727,99	41,40	27,43	26,55	7,41

МЕНЮ

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
	Обед						
	Салат из свежих помидоров	100	83,36	1,01	0,00	5,97	5,97
	Уха со взбитым яйцом	250	492,52	8,90	7,59	4,91	0,26
	Гуляш из говядины	125	67,02	14,69	13,98	10,20	0,06
	Каша гречневая	200	148,07	7,66	0,06	7,66	2,12
	сок яблочный	200	176,2	0,94	0,00	0,18	0,00
	Хлеб пшеничный	40	15,08	2,97	0,00	0,35	0,40
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48
	Итого за прием		1001	38,65	21,62	29,69	9,28

