



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
 Понедельник 1 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
		Итого	30,135	22,5	137,68	839,54
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
		Итого	27,135	18	113,93	704,54
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						

Утверждаю  
 Директор ООО  
 "Новая Система Услуг"  
 А.С. Павлов



Согласовано  
 МАОУ "СОШ №31"  
 Директор О.В. Ухватова



**Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год**  
**Вторник 1 неделя**

**Комплексный обед с супом**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
<b>Итого</b>			<b>23,68</b>	<b>41,73</b>	<b>114,77</b>	<b>949,92</b>
<b>Цена комплексного обеда с супом 100 руб</b>						

**Комплексный обед без супа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
<b>Итого</b>			<b>21,88</b>	<b>36,75</b>	<b>106,67</b>	<b>865,44</b>
<b>Цена комплексного обеда без супа 90 руб</b>						



**Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
Среда 1 неделя**

**Комплексный обед с супом**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-15з-2020/113	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	59,1
	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93
54-11г-2020/372	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
	<b>Итого</b>		<b>36,845</b>	<b>30,65</b>	<b>109,72</b>	<b>841,14</b>
<b>Цена комплексного обеда с супом 100 руб</b>						

**Комплексный обед без супа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-15з-2020/Фирменное блюдо	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	59,1
	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93
54-11г-2020/372	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
	<b>Итого</b>		<b>29,245</b>	<b>24,95</b>	<b>89,715</b>	<b>680,04</b>
<b>Цена комплексного обеда без супа 90 руб</b>						



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год

Четверг 1 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			28,725	34,93	108,21	859,06
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			26,895	30,03	96,455	760,66
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						

Утверждаю  
 Директор ООО  
 "Новая Система Услуг"  
 А.С. Павлов



Согласовано  
 МАОУ "СОШ №31"  
 Директор О.В. Ухватова



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
 Пятница 1 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			22,15	19,02	123,88	749,53
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			12,675	13,15	96,175	547,85
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						



**Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
Понедельник 2 неделя**

**Комплексный обед с супом**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>29,84</b>	<b>131,45</b>	<b>927,48</b>
<b>Цена комплексного обеда с супом 100 руб</b>						

**Комплексный без супа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>24,86</b>	<b>123,35</b>	<b>843</b>
<b>Цена комплексного обеда без супа 90 руб</b>						



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
 Вторник 2 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-15з-2020/	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	59,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
		Итого	34,035	21,37	141,22	849,08
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-15з-2020/	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	59,1
Фирменное	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
		Итого	25,555	15,64	123,22	691,7
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
 Среда 2 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
265	Плов	230	19,35	43,19	39,69	625,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			31,275	47,824	139	1106,95
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
265	Плов	230	19,35	43,19	39,69	625,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			24,825	44,344	115,87	957,45
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						





Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год  
Четверг 2 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25
Фирменное	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
223	Запеканка из творога с молоком сгущёным	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			48,55	35,96	126,42	1010,02
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
223	Запеканка из творога с молоком сгущёным	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			39,075	30,09	98,715	808,34
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						



Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 год

Пятница 2 неделя

Комплексный обед с супом

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			26,045	33,45	114,97	843,38
Цена комплексного обеда с супом 100 руб						

Комплексный обед без супа

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,08	58,45
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105
Итого			24,215	28,55	103,22	744,98
Цена комплексного обеда без супа 90 руб						