

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

З.С.Мороз



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ

В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

№ по с-ку 2016 г. Москва	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Цена бюджет	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

Понедельник

Неделя 1

Обед

	Горошек консервированный	35	9,33	1,93	0,25	2,59	25,90
156	Суп картофельный с макронными изделиями	220	16,94	6,16	3,06	20,35	131,56
326	Нагетсы куриные	100	66,40	17,70	7,90	16,10	301,56
200	Каша гречневая	150	7,62	8,75	5,99	38,60	246,00
451	Компот из свежих яблок	200	6,71	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	69	6,20	4,69	0,80	35,00	139,00
	ИТОГО	774	113,20	39,43	18,00	140,54	957,02

Вторник

Неделя 1

Обед

119	Борщ с капустой и картофелем	220	16,95	1,98	4,62	12,32	110,00
309	Биточек рубленый	100	41,38	19,20	12,20	14,20	244,00
347	Картофель отварной	150	15,86	4,05	6,45	33,00	211,20
	Вафли	40	13,60	4,00	10,13	45,27	165,12
	Сок	180	19,44	0,00	0,00	18,14	72,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной	66	5,97	4,66	0,80	33,57	132,96
	ИТОГО	756	113,20	33,89	34,20	156,50	935,88

Среда

Неделя 1

Обед

154	Суп с клецками	220	19,69	5,50	11,66	11,22	173,80
200	Каша пшеничная	150	4,79	7,35	4,95	41,10	240,00
333	Птица, тушеная в сметанном соусе	150	69,19	19,92	16,26	4,35	243,00
	Пряник	50	8,26	3,0	2,40	37,5	183,00
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	4,68	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	73	6,59	5,15	0,88	37,12	147,06
	ИТОГО	843	113,20	41,52	36,15	162,79	1115,86

Четверг**Неделя 1****Обед**

181	Капуста тушеная	50	4,07	1,21	2,07	3,58	38,50
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	220	14,56	5,28	4,07	18,26	132,00
319	Шницель рубленый	100	66,04	19,60	21,80	18,20	376,00
200	Каша рисовая	150	6,14	3,60	4,65	38,70	211,50
457	Компот из ягод (с/м)	180	17,29	0,18	0,00	25,11	88,20
	Хлеб пшеничный/ ржаной	57	5,10	4,0	0,69	29,0	114,83
	ИТОГО	757	113,20	33,89	33,28	132,84	961,03

Пятница**Неделя 1****Обед**

	Кукуруза консервированная	40	9,80	0,90	2,40	3,72	79,00
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной	230	19,75	6,72	15,84	16,95	134,20
256	Котлета рыбная	100	41,05	11,62	14,05	13,38	225,45
354	Картофельное пюре	150	14,24	3,90	5,10	28,05	174,75
	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной	75	6,76	5,26	0,91	38,16	151,09
	ИТОГО	795	113,20	28,40	38,30	119,16	840,09

Понедельник**Неделя 2****Обед**

	Икра кабачковая	50	8,00	0,95	3,50	3,50	45,00
119	Борщ с капустой и картофелем	220	16,95	1,98	4,62	12,32	110,00
331	Плов из птицы	200	51,23	24,40	1,3	27,41	227,16
	Пряник	60	9,91	3,6	2,88	45,0	219,60
	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной	61	5,51	4,26	0,74	31,00	122,88
	ИТОГО	791	113,20	35,19	13,07	138,13	800,24

Вторник**Неделя 2****Обед**

403	Яблоко	90	12,24	0,64	0,23	13,75	67,84
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	220	14,56	5,28	4,07	18,26	132,00
305	Тефтели с соусом	150	57,15	10,05	10,50	16,95	208,05
200	Каша пшеничная	150	4,79	7,35	4,95	41,10	240,00
457	Компот из ягод (с/м)	200	19,21	0,20	0,00	27,90	98,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	58	5,25	4,07	0,70	29,51	116,84
	ИТОГО	868	113,20	27,59	20,45	147,47	862,73

Среда

Неделя 2

Обед

82	Салат из свеклы	50	4,38	0,70	3,00	4,10	46,00
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	220	17,27	2,31	4,84	16,00	117,70
319	Шницель рубленый	100	66,04	19,60	21,80	18,20	376,00
340	Макаронные изд. отварные	150	7,63	5,55	4,95	35,55	210,00
	Вафли	20	6,80	1,5	3,74	16,71	60,97
451	Компот из свежих яблок	200	6,71	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	49	4,37	3,44	0,59	24,93	98,71
	ИТОГО	789	113,20	33,28	38,92	143,39	1022,38

Четверг

Неделя 2

Обед

181	Капуста тушеная	60	4,88	1,45	2,47	4,29	46,20
154	Суп с клецками	250	22,38	6,25	13,25	12,75	197,50
326	Наггетсы куриные	100	66,40	17,70	7,90	16,10	301,56
200	Каша гречневая	150	7,62	8,75	5,99	38,60	246,00
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	4,68	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	80	7,24	5,62	0,96	40,70	161,16
	ИТОГО	840	113,20	40,37	30,57	143,94	1081,42

Пятница

Неделя 2

Обед

	Кукуруза консервированная	40	9,80	0,90	2,40	3,72	79,00
132	Суп картофельный с рисом	220	14,01	1,87	2,42	16,17	91,30
311	Гуляш куриный	120	45,52	25,61	13,50	3,57	192,00
347	Картофель отварной	150	15,86	4,05	6,45	33,00	211,20
	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной	71	6,41	4,98	0,85	36,12	143,02
	ИТОГО	801	113,20	37,41	25,62	111,48	792,12

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

8014
801,4

351 289 1396 9369
35,10 28,86 139,62 936,9

