

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

З.С.Мороз

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ

В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

№ по с-жу 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

проп	Горошек консервированный	60	16,00	1,70	0,10	3,50	22,10
156	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,61	5,86	3,48	20,35	144,00
326	Наггетсы куриные	90	64,64	12,33	15,48	7,11	217,08
200	Каша Артек	150	7,77	7,35	4,95	41,10	238,20
451	Компот из свежих яблок	200	6,86	0,15	0,14	9,93	41,50
проп	Хлеб пшеничный/ ржаной	67	6,33	4,00	0,66	29,06	138,10
	ИТОГО	817	121,21	31,39	24,81	111,05	800,98

Вторник

Неделя 1

Обед

119	Борщ с капустой и картофелем	250	19,65	2,25	5,25	14,00	112,25
309	Биточек рубленый	100	41,53	19,20	4,27	13,33	168,55
347	Картофель отварной	150	18,99	3,90	5,68	28,05	180,60
проп	Вафли	40	13,60	4,00	10,13	25,72	210,00
проп	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
проп	Хлеб пшеничный/ ржаной	61	5,84	3,65	0,60	26,46	125,73
	ИТОГО	801	121,21	33,00	25,93	126,46	872,73

Среда

Неделя 1

Обед

154	Суп с клецками	250	23,10	5,25	11,02	10,41	159,00
200	Каша пшеничная	150	6,15	6,42	4,41	38,10	217,75
333	Птица, тушеная в сметанном соусе	150	72,15	12,92	14,26	4,35	195,40
проп	Печенье	40	7,40	2,4	3,68	17,4	112,30
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,03	0,60	0,00	19,80	81,00
проп	Хлеб пшеничный/ ржаной	78	7,38	4,67	0,76	33,83	160,77
	ИТОГО	868	121,21	32,26	34,13	123,89	926,22

Четверг**Неделя 1****Обед**

181	Капуста тушеная	60	4,88	1,45	2,47	4,29	41,20
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	16,90	6,02	4,62	20,75	148,86
319	Шницель рубленый	100	67,74	13,36	21,80	11,75	296,60
200	Каша рисовая	150	7,52	3,60	4,65	38,70	211,00
457	Компот из ягод (с/м)	180	17,46	0,27	0,09	9,27	37,20
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	71	6,71	4,25	0,69	30,79	146,34
	ИТОГО	811	121,21	28,95	34,32	115,55	881,20

Пятница**Неделя 1****Обед**

пром	Кукуруза консервированная	60	14,70	1,20	0,20	6,10	30,30
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной	230	21,16	6,72	8,84	18,95	184,24
276	Котлета рыбная	100	44,04	11,62	12,05	9,12	191,40
354	Картофельное пюре	150	16,14	4,05	6,45	30,60	196,65
пром	Сок	180	19,44	0,00	0,00	17,01	68,00
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	60	5,73	3,59	0,59	26,02	123,66
	ИТОГО	780	121,21	27,18	28,13	107,80	794,25

Понедельник**Неделя 2****Обед**

пром	Икра кабачковая	60	9,60	1,14	2,80	2,80	40,96
119	Борщ с капустой и картофелем	250	19,65	2,50	5,25	14,00	112,25
331	Плов из птицы	200	51,45	17,47	10,47	35,73	306,03
пром	Вафли	40	13,60	4,00	10,13	25,72	210,00
пром	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	56	5,31	3,35	0,54	24,28	115,42
	ИТОГО	806	121,21	28,46	29,19	121,43	860,26

Вторник**Неделя 2****Обед**

403	Яблоко	100	13,60	0,71	0,26	10,30	46,38
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	220	14,87	5,28	4,07	18,26	131,00
319	Шницель рубленый	90	60,96	12,02	19,62	10,57	266,94
200	Каша пшеничная	150	6,15	6,42	4,41	38,10	217,75
457	Компот из ягод (с/м)	200	19,40	0,30	0,10	10,30	43,50
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	66	6,23	3,95	0,65	28,62	136,03
	ИТОГО	826	121,21	28,68	29,11	116,15	841,60

Среда

Неделя 2

Обед

82	Салат из свеклы	60	5,26	0,80	2,70	4,46	45,34
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	250	20,35	2,62	5,50	18,18	132,73
311	Гуляш куриный	120	46,30	20,61	11,50	3,57	200,22
340	Макаронные изд. отварные	150	9,82	5,18	4,56	28,68	176,50
пром	Вафли	40	13,60	4,00	10,13	25,72	210,00
пром	Сок	200	21,60	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	45	4,28	2,67	0,45	19,25	92,75
	ИТОГО	865	121,21	35,88	34,84	118,76	933,14

Четверг

Неделя 2

Обед

181	Капуста тушеная	60	4,88	1,45	2,47	4,29	41,20
154	Суп с клецками	250	23,10	5,25	11,02	10,41	159,00
326	Наггетсы куриные	100	71,82	13,70	17,20	7,90	241,20
200	Каша гречневая	150	8,98	8,30	6,30	36,00	230,70
451	Компот из свежих яблок	200	6,86	0,15	0,14	9,93	41,50
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	59	5,57	3,50	0,58	25,24	121,60
	ИТОГО	819	121,21	32,35	37,71	93,77	835,20

Пятница

Неделя 2

Обед

пром	Кукуруза консервированная	60	14,70	1,20	0,20	6,10	30,30
132	Суп картофельный с рисом	250	16,30	3,25	5,15	18,96	135,20
305	Тефтели с соусом	150	44,37	10,05	10,50	16,95	208,05
347	Картофель отварной	150	18,99	3,90	5,68	28,05	180,60
457	Компот из ягод (с/м)	200	19,40	0,30	0,10	10,30	43,50
пром	Хлеб пшеничный/ ржаной	78	7,45	4,67	0,76	33,83	160,77
	ИТОГО	888	121,21	23,37	22,39	114,19	758,42

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

8281

828,1

302

30,15

301

30,06

1149

114,91

8504

850,4