

Основное меню: Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)

		Неделя: 1				День: Понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,8	121,6	103
	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,1	7,2	71,8	45
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,5	13	33,6	270,2	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	100	18,4	14,4	15	263,9	268
	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,8	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
Итого за Обед		935	34,4	35,4	156,6	1088,3	
Итого за день		935	34,4	35,4	156,6	1088,3	

		Неделя: 1				День: Вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	70/15/5	16,3	8,8	4,6	157,7	234,01
	Хлеб пшеничный	68	5,2	0,5	33,5	159,8	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Печенье	40	3,1	3,6	28,4	158,4	475
Итого за Обед		870	33,5	28,2	157,3	1014,8	
Итого за день		870	33,5	28,2	157,3	1014,8	

		Неделя: 1				День: Среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Бефстроганов (говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		762	28,9	24,9	127,5	853,3	
Итого за день		762	28,9	24,9	127,5	853,3	

		Неделя: 1				День: Четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,8	6,8	29,4	219,9	102
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Плов с курицей	150/50	29,2	9,5	37,1	351,3	525
	Хлеб пшеничный	51	3,9	0,4	25,1	119,9	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,4	293
Итого за Обед		801	51	27,8	139,2	1015	
Итого за день		801	51	27,8	139,2	1015	

		Неделя: 1				День: Пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,5	3,7	18,3	117,1	106
	Салат из белокочанной капусты	70	1,1	3,6	6,3	62,8	45
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Тефтели (курица)	50/60	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Хлеб пшеничный	57	4,3	0,5	28	134	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		887	30,9	26,7	148,7	968,1	
Итого за день		887	30,9	26,7	148,7	968,1	

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	3	6,6	13,8	126,8	113
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Фрикадельки в соусе (говядина)	50/55	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,5	28,5	136,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		853	40,8	35,6	115,8	954,9	
Итого за день		853	40,8	35,6	115,8	954,9	

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	75/20/5	18,1	9,8	5,1	175,3	234,01
	Хлеб пшеничный	63	4,8	0,5	31	148,1	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Обед		903	37	25,4	132,4	894	
Итого за день		903	37	25,4	132,4	894	

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	2,1	2,9	17,4	104,5	101
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	50/30	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	52	4	0,4	25,6	122,2	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386,02
	Печенье	35	2,7	3,2	24,8	138,6	475
Итого за Обед		787	42,8	26,6	133,2	950,6	
Итого за день		787	42,8	26,6	133,2	950,6	

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,8	6,8	29,4	219,9	102
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Бефстроганов (говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	299,01
	Хлеб ржаной	41	2,3	0,5	20,3	95,1	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
Итого за Обед		801	34,4	25,8	165,6	1036,3	
Итого за день		801	34,4	25,8	165,6	1036,3	

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (крупя перловая)	250	2,8	6,2	20,9	151	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	160/7	5,9	6,6	37,7	234,3	203
	Печень по-строгановски	50/50	13,3	8,7	3,9	147,9	255
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	46	2,6	0,5	22,7	106,7	302
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	386
Итого за Обед		826	37,9	25,6	148,2	984,4	
Итого за день		826	37,9	25,6	148,2	984,4	
Итого за период		8 425	371,6	282	1424,5	9759,7	
Среднее значение за период		37,2	28,2	142,5	976		