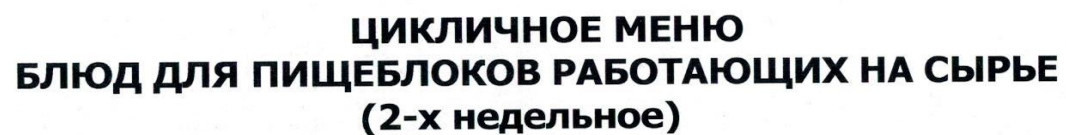


Директор

Manusipatola H.M



Сезон: **Весна-лето**

Категория: **учащиеся 5-11 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.**

Диета: (завтрак - 67,21 руб.-1смена. обед -77,54руб- II смена.)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	190	7,65	7,71	43,8	284
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
О000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
Всего в Завтрак		740	17,63	15,24	85,16	581
Обед						
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
0000302	Плов из курицы	250	25,66	26	23,55	383
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		800	38,2	72,19	142,99	1088

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	250	7,83	10,17	41,83	290
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
0000107	Фрукт свежий шт.	100	100	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		627	14,54	20,61	77,93	551
Обед						
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,92	7,8	17	161
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	250	20,25	16,5	13,75	275
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		805	36,38	29,57	82,7	734

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255
ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	0,38	3,78	1,82	43
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
Всего в Завтрак		550	10,84	14,33	78,04	493
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	160	4,91	3,84	36,91	192
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		800	16,78	18,24	119,11	642

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
шкооою	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	22,24	34,76	102,8	593
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШК00065	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	14	97
КП22014	Голубцы ленивые с подливом овощным	85/40	5,3	8	12	107
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	0,99	12,8	70,8
Всего в Обед		800	17,79	27,1	114,78	554,8

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000062	Каша манная молочная	250	4,67	9,83	23,67	192
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	1/4	66
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6,4	9,4	120
Всего в Завтрак		700	19,31	27,01	66,47	586
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	240	22,71	29,43	37,92	511,9
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	5,87	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	4,81	2,39	21,15	126
Всего в Обед		800	25,6	28,06	88,05	711

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22016	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,25	4,05	42,67	227
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		700	13,99	22,67	128,67	677
Обед						
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
0000302	Плов из курицы	250	25,66	26	25,33	383
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		800	35,84	34,95	113,57	944

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22016	Мясная подлива	100	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
ШК00127	Чай с лимоном сахаром	250	0,25		8,13	34
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6,4	9,4	120
Всего в Завтрак		750	19,91	16,52	78,93	533
	Обед					
	Обед					
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	227
ШК00216	Рагу овощное с курицей	250	26,19	8,8	21,9	270
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		800	39,24	19,04	143	870

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	250	7,16	9,66	49,66	316
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00002	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,25	14	66
0000107	Фрукт свежий шт.	100			9,8	47
Всего в Завтрак		620	13,87	20,1	108,16	624
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	4,98	6,55	14,28	135
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,03	5,81	32,77	201
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		802	24,32	27,08	105,48	755

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,08	28	194
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
Всего в Завтрак		557	18,34	19,94	64,5	481
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	160	8,66	8,08	41,52	289
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	12,42	12,78	20,16	189
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		800	37,79	37,1	182,75	978

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180	4,95	2,1	34,05	191
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140
0000006	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		12	50	120
Всего в Завтрак		730	23,49	25,46	124,25	639
	Обед					
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,88	4,44	37,08	240
ШК00164	Котлета рыбная (минтай)	75	8,3	4,21	0,69	90
ШК00137	Компот из свеже-замороженных ягод	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		805	30,92	20,81	126,35	886
Итого			401,06	425,13	1 742,12	11 548
Среднее за период			40,11	42,51	174,21	1 155
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от		14,32	38,71	62,4	

