

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬННЕ 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
				Б	Ж	?	
	1	2	3	4	5	6	7

Понедельник**Неделя 1****Обед**

43	Салат витаминный	50	5,22	0,76	2,00	3,10	35,80
156	Суп картофельный с макронными изделиями	200	17,04	5,60	2,78	18,50	119,60
326	Наггетсы куриные	100	73,92	15,58	8,44	2,24	301,56
200	Каша ячневая	150	6,35	11,60	8,80	60,20	238,67
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,33	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	67	5,34	4,70	0,80	34,00	164,20
	ИТОГО	767	113,20	38,84	22,82	149,54	988,83

Вторник**Неделя 1****Обед**

	Вафли	40	15,80	4,00	10,13	45,27	165,12
119	Борщ из капусты	200	14,69	1,80	4,20	11,20	125,00
319	Шницель рубленый	75	50,19	14,70	16,35	13,65	237,25
347	Картофель отварной	150	24,36	4,05	6,45	3,30	111,20
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	3,54	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	58	4,62	4,10	0,70	29,50	142,10
	ИТОГО	723	113,20	28,75	37,83	117,92	840,67

Среда**Неделя 1****Обед**

16	Сыр порциями	14	12,25	0,49	2,98	0,45	32,13
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	13,58	4,80	3,70	16,60	180,00
342	Рис отварной	150	11,98	3,65	4,20	38,43	205,50
305	Тефтели в томатном соусе	150	56,96	10,05	10,50	16,95	158,05
	Сок	150	15,30	0,00	0,00	15,12	60,5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	39	3,13	2,76	0,47	19,83	95,55
	ИТОГО	703	113,20	21,75	21,85	107,38	731,71

Четверг

Неделя 1

Обед							
56	Салат из б/к капусты	50	4,39	0,65	1,31	6,20	34,50
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	16,82	2,10	4,40	14,50	122,00
282	Гуляш	100	66,73	16,00	7,91	3,31	198,67
200	Каша гречневая	150	8,70	11,60	8,80	60,20	208,7
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	5,33	0,20	0,00	27,90	113,00
	Пряник	20	6,96	1,20	0,96	15,00	73,20
	Хлеб пшеничный/ ржаной	53	4,27	3,8	0,65	26,9	95,89
	ИТОГО	773	113,20	35,50	24,03	154,02	845,93

Пятница

Неделя 1

Обед							
133	Суп картофельный с рисом	200	12,28	1,70	2,20	14,70	153,00
253	Рыба, тушеная с овощами	150	56,60	21,60	5,55	12,75	254,05
354	Картофельное пюре	150	20,75	3,90	5,10	28,05	174,75
	Сок	180	18,36	0,00	0,00	18,90	75,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	65	5,21	4,60	0,80	33,00	159,3
	ИТОГО	745	113,20	31,80	13,65	107,40	816,70

Понедельник

Неделя 2

Обед							
26	Икра овощная	50	10,09	0,50	2,49	2,81	38,85
119	Борщ из капусты	200	14,69	1,80	4,20	11,20	125,00
319	Шницель рубленый	75	50,19	14,70	16,35	13,65	137,25
340	Макаронные изд. отварные	150	10,18	3,70	3,30	23,70	140,00
451	Компот из свежих яблок	200	6,71	0,20	0,00	27,90	113,00
	Вафли	40	15,80	2,95	7,48	33,42	121,94
	Хлеб пшеничный/ ржаной	69	5,54	4,83	0,86	35,00	169,05
	ИТОГО	784	113,20	28,68	34,68	147,68	845,09

Вторник

Неделя 2

Обед							
403	Яблоко	80	10,80	0,57	0,2	12,23	60,3
131	Суп из овощей	200	17,71	1,80	3,50	11,30	145,00
305	Тефтели в томатном соусе	150	56,96	10,05	10,50	16,95	158,05
200	Каша гречневая	150	8,70	11,60	8,80	60,20	208,7
	Сок	150	15,30	0,00	0,00	15,12	60,5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	47	3,73	3,29	0,55	23,89	115,2
	ИТОГО	777	113,20	27,31	23,59	139,69	747,67

Среда

Неделя 2

Обед							
56	Салат из б/к капусты	60	5,27	0,78	1,57	7,45	41,40
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	16,82	2,10	4,40	14,50	122,00
331	Плов из птицы	200	51,41	24,40	1,3	27,41	227,2
	Пряник	50	17,40	3,0	2,40	37,5	183,00
457	Компот из ягод (с/м)	200	17,23	0,20	0,00	27,90	98,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	63	5,07	4,40	0,80	32,00	154,4
	ИТОГО	773	113,20	34,88	10,50	146,76	826,00

Четверг

Неделя 2

Обед

26	Икра овощная	50	10,09	0,50	2,49	2,81	38,85
154	Суп с клецками	200	18,04	5,00	10,60	10,20	188,0
319	Шницель рубленый	75	50,19	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша пшенная	150	7,91	7,05	6,00	38,70	189,00
	Сок	200	20,40	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный/ ржаной	82	6,57	5,70	1,00	41,70	200,9
	ИТОГО	757	113,20	32,95	36,44	128,06	838,00

Пятница

Неделя 2

Обед

67	Салат с морковью и овощами	50	7,00	1,15	3,90	6,75	72,00
132	Суп с бобовыми (горохом)	200	13,58	4,80	3,70	16,60	120,00
319	Котлета рубленая	75	50,19	14,70	16,35	13,65	237,25
200	Каша Артек	150	7,47	7,35	4,95	41,10	160,0
	Печенье	60	12,60	3,0	4,58	29,2	162,17
457	Компот из ягод (с/м)	200	17,23	0,20	0,00	27,90	98,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	64	5,13	4,40	0,80	32,00	154,4
	ИТОГО	799	113,20	35,60	34,28	167,17	1003,82

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

7601
760,1

316 260 1366 8484
31,606 25,967 136,56 848,442