



З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД
(ЗА РОДИТЕЛЬСКИЙ СЧЕТ)**

В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

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

Понедельник

Неделя 1

Обед

43	Салат витаминный	50	7,20	0,76	2,00	3,10	35,80
156	Суп картофельный с макронными изделиями	200	23,50	5,60	2,78	18,50	119,60
326	Наггетсы куриные	100	102,00	15,58	8,44	2,24	301,56
200	Каша ячневая	150	8,75	11,60	8,80	60,20	238,67
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	7,35	0,60	0,00	31,50	129,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	67	7,20	4,70	0,80	34,00	164,20
	ИТОГО	767	156,00	38,84	22,82	149,54	988,83

Вторник

Неделя 1

Обед

119	Борщ из капусты	200	20,30	1,80	4,20	11,20	125,00
319	Шницель рубленый	75	69,40	14,70	16,35	13,65	237,25
347	Картофель отварной	150	33,60	4,05	6,45	3,30	111,20
	Вафли	40	21,80	4,00	10,13	45,27	165,12
420/423	Чай с сахаром и лимоном	200	4,80	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	58	6,10	4,10	0,70	29,50	142,10
	ИТОГО	723	156,00	28,75	37,83	117,92	840,67

Среда

Неделя 1

Обед

16	Сыр порциями	14	16,90	0,49	2,98	0,45	32,13
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	18,70	4,80	3,70	16,60	180,00
342	Рис отварной	150	16,50	3,65	4,20	38,43	205,50
305	Тефтели в томатном соусе	150	78,70	10,05	10,50	16,95	158,05
	Сок	150	21,10	0,00	0,00	15,12	60,5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	39	4,10	2,76	0,47	19,83	95,55
	ИТОГО	703	156,00	21,75	21,85	107,38	731,71

Неделя 1

Неделя 1

Обед

56	Салат из б/к капусты	50	6,00	0,65	1,31	6,20	34,50
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной	215	30,20	2,10	4,40	14,50	122,00
282	Гуляш	100	92,20	16,00	7,91	3,31	198,67
200	Каша гречневая	150	12,00	11,60	8,80	60,20	208,7
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	7,30	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	77	8,30	5,5	0,94	39,1	124,78
	ИТОГО	792	156,00	36,07	23,36	151,19	801,62

Пятница

Неделя 1

Обед

133	Суп картофельный с рисом	200	16,90	1,70	2,20	14,70	153,00
253	Рыба, тушеная с овощами	150	78,20	21,60	5,55	12,75	254,05
354	Картофельное пюре	150	28,65	3,90	5,10	28,05	174,75
	Сок	180	25,30	0,00	0,00	18,90	75,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	65	6,95	4,60	0,80	33,00	159,3
	ИТОГО	745	156,00	31,80	13,65	107,40	816,70

Понедельник

Неделя 2

Обед

26	Икра овощная	50	13,90	0,50	2,49	2,81	38,85
119	Борщ из капусты	200	20,30	1,80	4,20	11,20	125,00
326	Наггетсы куриные	70	71,50	10,91	5,91	1,57	211,09
340	Макаронные изд. отварные	150	14,00	3,70	3,30	23,70	140,00
	Вафли	40	21,80	2,95	7,48	33,42	121,94
451	Компот из свежих яблок	200	9,20	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	5,30	3,50	0,62	25,36	122,50
	ИТОГО	760	156,00	23,56	24,00	125,96	872,38

Вторник

Неделя 2

Обед

403	Яблоко	80	14,90	0,57	0,2	12,23	60,3
131	Суп из овощей	200	24,40	1,80	3,50	11,30	145,00
305	Тефтели в томатном соусе	150	78,70	10,05	10,50	16,95	158,05
200	Каша гречневая	150	12,00	11,60	8,80	60,20	208,7
	Сок	150	21,10	0,00	0,00	15,12	60,5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	47	4,90	3,29	0,55	23,89	115,2
	ИТОГО	777	156,00	27,31	23,59	139,69	747,67

Среда

Неделя 2

Обед

56	Салат из б/к капусты	60	7,20	0,78	1,57	7,45	41,40
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	23,20	2,10	4,40	14,50	122,00
331	Плов из птицы	200	71,00	24,40	1,3	27,41	227,2
	Пряник	50	24,00	3,0	2,40	37,5	183,00
457	Компот из ягод (с/м)	200	23,80	0,20	0,00	27,90	98,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	63	6,80	4,40	0,80	32,00	154,4
	ИТОГО	773	156,00	34,88	10,50	146,76	826,00

Четверг

Неделя 2

Обед

26	Икра овощная	50	13,90	0,50	2,49	2,81	38,85
154	Суп с клецками	200	24,90	5,00	10,60	10,20	188,0
319	Шницель рубленный	75	69,40	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша пшенная	150	10,90	7,05	6,00	38,70	189,00
	Сок	200	28,10	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный/ ржаной	82	8,80	5,70	1,00	41,70	200,9
	ИТОГО	757	156,00	32,95	36,44	128,06	838,00

Пятница

Неделя 2

Обед

67	Салат с морковью и овощами	50	9,60	1,15	3,90	6,75	72,00
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	18,70	4,80	3,70	16,60	120,00
282	Гуляш	100	92,20	16,00	7,91	3,31	198,67
200	Каша Артек	150	10,30	7,35	4,95	41,10	160,0
457	Компот из ягод (с/м)	150	17,80	0,15	0,00	20,93	73,50
	Хлеб пшеничный/ ржаной	68	7,40	4,68	0,85	34,00	164,1
	ИТОГО	718	156,00	34,13	21,31	122,69	788,27

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

7515

310

235

1297

8252

СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

751,5

31,004

23,535

129,659

825,185