

СОГЛАСОВАНО:
Директор ТБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

№ по сборнику рецептур 2016 г. г.Москва	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая нагрузка
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6

Понедельник

Неделя 1

Обед

	Кукуруза консервированная	50	1,13	3,00	4,65	98,7
119	Борщ из капусты	200	1,80	4,20	11,20	125,0
319	Шницель рубленый	75	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша гречневая	150	8,70	6,60	45,15	179,0
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Яблоко	100	0,65	0,3	13,70	75,4
	Хлеб пшеничный	52	5,56	2,34	22,62	142,48
	ИТОГО	827	32,64	32,79	125,97	817,86

Вторник

Неделя 1

Обед

43	Салат витаминный	100	1,51	4,00	6,20	71,6
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,80	3,70	16,60	120,0
326	Наггетсы куриные	75	12,46	6,75	1,79	241,25
	Картофель отварной	150	4,05	6,45	3,30	111,2
453/454	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	129,0
	Хлеб пшеничный	65	6,96	2,93	28,28	178,1
	ИТОГО	790	30,38	23,83	87,67	851,15

Среда

Неделя 1

Обед

56	Салат с морковью	100	1,29	2,61	12,41	69,0
137	Суп крестьянский	200	2,40	2,30	17,30	110,0
268	Оладьи из печени	120	24,24	17,04	6,48	298,9
347	Каша артек	150	7,35	4,95	41,10	160,0
	Сок	200	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	37	3,96	1,67	16,10	101,4
	ИТОГО	807	39,24	28,57	114,39	823,30

Четверг**Неделя 1****Обед**

	Зеленый горошек	70	2,16	0,01	5,80	34,00
122,00	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	2,10	4,40	14,50	102,00
319	Котлета куриная рубленая	75	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша гречневая	150	11,60	8,80	60,20	238,7
453/454	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	129,0
	Хлеб пшеничный	83	8,9	3,74	36,1	227,42
	ИТОГО	778	40,04	33,30	161,76	868,34

Пятница**Неделя 1****Обед**

56	Салат из б/к капусты с морковью	120	1,55	3,13	14,89	82,8
133	Суп картофельный с рисом	200	1,70	2,20	14,70	103,00
253	Рыба, тушеная с овощами	150	21,60	5,55	12,75	194,05
354	Картофельное пюре	150	3,90	5,10	28,05	174,75
451	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	27,90	113,00
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,4
	ИТОГО	880	35,37	18,68	124,39	832,00

Понедельник**Неделя 2****Обед**

67	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	3,30	7,40	13,30	133,20
	Суп из овощей	200	1,80	3,50	11,30	105,00
331	Плов из птицы	200	24,40	1,3	27,41	227,2
453/454	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	129,0
	Вафли	30	3,00	7,60	33,95	123,84
	Хлеб пшеничный	58	6,21	2,61	25,23	158,92
	ИТОГО	788	39,31	22,44	142,69	877,16

Вторник**Неделя 2****Обед**

67	Салат картоф. с морковью и зеленым горошком	75	1,73	5,55	9,98	106,50
119	Борщ из капусты	200	1,80	4,20	11,20	125
326	Наггетсы куриные	100	15,58	8,44	2,24	301,56
347	Каша артек	150	7,35	4,95	41,10	160,0
420/423	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,00
	Хлеб пшеничный	41	4,4	1,85	17,8	112,34
	ИТОГО	766	30,95	24,99	97,36	865,40

Среда**Неделя 2****Обед**

	Кукуруза консервированная	50	1,13	3,00	4,65	53,7
122,00	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	2,10	4,40	14,50	102,00
268	Оладьи из пшена	125	20,20	14,20	5,40	187,6
200	Каша ячневая	150	7,35	4,95	41,10	160,0
453/454	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	129,0
	Хлеб пшеничный	72	7,70	3,24	31,32	198,28
	ИТОГО	797	39,08	29,79	128,47	830,54

Четверг**Неделя 2****Обед**

56	Салат из б/к капусты	120	1,56	3,14	14,90	82,80
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,80	3,70	16,60	120,00
319	Шницель рубленый	75	14,70	16,35	13,65	137,25
200	Каша пшеничная	150	7,35	4,95	41,10	160,0
	Сок	200	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	82	8,8	3,70	35,6	224,68
	ИТОГО	827	37,21	31,84	142,85	808,73

Пятница**Неделя 2****Обед**

67	Салат картоф. с морковью и зеленым горошком	100	2,30	7,40	13,30	142,00
137	Суп крестьянский	200	2,40	2,30	17,30	110,0
258	Фрикадельки рыбные	100	21,60	1,60	6,70	152,6
342	Каша рисовая	150	5,63	8,9	40,35	139,5
453/454	Сок	200	0,00	0,00	21,00	84,0
	Хлеб пшеничный	76	8,1	3,42	33,1	208,24
	ИТОГО	826	40,06	23,57	131,71	836,34

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

8086 364 270 1257 8411
808,6 36,428 26,98 125,73 841,082