



18лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Сезон: осенне-зимний (весенний)*							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Суп картофельный с горохом со сметаной	250/5	5,49	2,84	17,46	148,25	96
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,4	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		11,81	6,19	56,06	341,3	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Суп картофельный с перловкой со сметаной	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	197
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		5,97	3,11	50,71	242,4	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Картофельный соус на сметане	250	2,29	11	14,44	166	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		6,29	11,4	53,04	322,65	
	Итого		12,58	22,8	106,08	645,3	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		22,15	9,26	101,9	564,42	
Неделя 1							
День 5							

1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Гречка рассыпчатая/ сметанный соус	200	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	500					
Неделя 1	Итого		11,46	6,01	74,44	387,1	
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
1 Завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из свежей капуста	100	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		30,31	24,9	89,93	695,48	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		5,8	5,32	49,53	260,4	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак							
1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Суп картофельный с горохом со сметаной	250/5	5,49	2,84	17,46	148,25	96
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		9,49	3,24	56,06	304,9	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Суп картофельный с перловкой со сметаной	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	197
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		5,97	3,11	50,71	242,4	
День 10							
1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8

	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		24,67	12,46	76,48	504,15	
	Всего		140,21	96,4	711,9	4187,85	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое