

МЕНЮ 4-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.65	7.10	20.88	165.83
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
пирог	25				
Итого		15.75	34.61	37.27	526.40
Всего		15.75	34.61	37.27	526.40

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	50	5.86	12.47	1.48	142.44
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.01	5.55	12.18	109.77
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.62	4.46	20.83	141.78
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Зефир (сш)	55	0.44	0.06	43.89	179.30
Итого		35.75	56.74	125.06	1 164.31
Всего		35.75	56.74	125.06	1 164.31

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	50	5.97	13.07	1.68	149.15
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.02	6.02	12.20	114.18
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.62	4.55	20.83	142.61
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Зефир (сш)	55	0.44	0.06	43.89	179.30
Итого		35.21	57.78	121.94	1 158.86
Всего		35.21	57.78	121.94	1 158.86

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	50	5.94	13.04	1.66	148.69
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.02	5.99	12.20	113.84
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.63	5.01	20.84	146.74
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Зефир (сш)	55	0.44	0.06	43.89	179.30
Итого		35.19	58.18	121.93	1 162.19
Полдник					
Кефир	200	5.65	6.24	7.80	115.00
Коврижка по-домашнему	60	4.12	3.45	37.08	189.48
Итого		9.77	9.69	44.88	304.48
Всего		44.96	67.87	166.81	1 466.67

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	50	1.90	7.89	1.68	85.22
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.00	5.88	12.18	112.76
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.63	5.01	20.84	146.74
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	40	3.01	0.55	15.23	79.34
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Зефир (сш)	55	0.44	0.06	43.89	179.30
Итого		32.16	53.11	127.14	1 124.78
Всего		32.16	53.11	127.14	1 124.78

5кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	50	6.19	13.36	1.68	152.66
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.01	5.92	12.19	113.11
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина)	50/25	10.90	27.46	1.38	299.31
Каша вязкая гречневая	150	4.63	5.01	20.84	146.74
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	30	2.66	0.48	13.47	70.18

Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Зефир (сш)	55	0.44	0.06	43.89	179.30
Итого		36.11	58.55	125.39	1 183.41
Всего		36.11	58.55	125.39	1 183.41

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	150	5.21	5.49	11.00	167.82
Чай "Школьный" с лимоном	185/12/7	0.26	0.06	12.23	51.67
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		9.63	6.91	43.03	327.49
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и маслом растительным)	50	6.48	12.83	1.46	148.27
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/7	1.98	6.57	12.15	118.71
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Рыба жареная "Золотая рыбка" (филе минтая)	75	2.16	7.10	3.60	87.00
Пюре картофельное	200	4.35	6.51	29.40	194.14
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	30	3.71	1.21	17.68	96.43
Итого		27.48	39.94	94.74	855.26
Полдник					
Коврижка по-домашнему	60	4.22	3.54	39.09	198.41
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Итого		10.02	9.94	47.09	316.41
Всего		47.13	56.79	184.86	1 499.16

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	150	5.28	5.55	11.11	169.05
Чай "Школьный" с лимоном	185/12/7	0.26	0.06	12.23	51.67
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		8.66	6.63	38.19	301.72
Обед					
Салат "Чайка" (с сыром российским и маслом растительным)	50	6.44	12.78	1.46	147.65
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной)	250/7	2.00	5.88	12.18	112.76
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Пюре картофельное	200	4.35	6.51	29.40	194.14
Рыба жареная "Золотая рыбка" (филе минтая)	75	2.12	7.05	3.60	86.35
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00

Итого		20.94	34.79	92.03	771.83
Полдник					
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Коврижка по-домашнему	60	4.22	3.54	39.09	198.41
Итого		10.02	9.94	47.09	316.41
Всего		39.62	51.36	177.31	1 389.96