

МЕНЮ 6-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Чай "Школьный" с сахаромшк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиноваякислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Плов (со свиной) (масло растительное) (вариант I)	50/120	13.72	30.85	31.04	461.69
Хлеб ржаной	20	1.15	0.21	5.82	30.34
Бутерброд "Купалле" (с сыром российским)	45	6.67	7.61	14.10	152.46
Итого		21.74	38.72	65.97	705.76
Всего		21.74	38.72	65.97	705.76

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.20	0.03	1.07	5.24
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/7	1.98	6.57	12.15	118.71
Гуляш детский	50/15	11.22	29.49	2.12	321.48
Макаронные изделия отварные	150	5.89	4.74	34.18	205.48
Чай "Школьный" с сахаромшк	185/15	0.15	0.04	11.26	45.94
Аскорбиноваякислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	20	1.76	0.32	8.91	46.40
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		24.32	42.21	84.54	824.26
Всего		24.32	42.21	84.54	824.26

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.18	0.03	0.98	4.79
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/5	1.95	6.34	12.11	116.34
Гуляш детский	50/15	11.21	29.44	2.11	320.95
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Чай "Школьный" с сахаромшк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиноваякислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		23.88	42.40	85.93	829.54
Всего		23.88	42.40	85.93	829.54

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.20	0.03	1.11	5.40
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/5	1.93	6.17	12.08	114.59
Гуляш детский	50/15	12.05	31.38	2.11	341.95
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	20	1.18	0.21	5.97	31.11
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		24.58	44.14	85.32	845.71
Полдник					
Манник "Полосатик"	150	10.42	15.29	32.85	457.17
Сметана (дополнительно к блюду)	20	0.50	4.00	0.68	41.20
Кефир	210	6.09	6.72	8.40	123.90
Итого		17.01	26.01	41.93	622.27
Всего		41.59	70.15	127.25	1 467.98

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/5	1.93	6.17	12.08	114.59
Гуляш детский	50/15	11.21	29.44	2.11	320.95
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.15	0.04	11.26	45.94
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	25	2.20	0.40	11.13	58.00
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		24.72	42.38	86.79	836.60
Всего		24.72	42.38	86.79	836.60

5 кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное) (со сметаной)	250/5	1.93	6.17	12.08	114.59
Гуляш детский	50/15	1.03	3.37	1.33	40.46
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.15	0.04	11.26	45.94
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	20	1.76	0.32	8.91	46.40
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00

Итого		14.10	16.23	83.79	544.51
Всего		14.10	16.23	83.79	544.51

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Плов (со свиной) (масло растительное) (вариант I)	50/120	13.72	30.85	31.04	461.69
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Бутерброд "Купалле"	45	7.82	10.22	11.63	171.11
Итого		23.06	41.36	64.36	728.86
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное)	250/0	1.83	4.48	11.94	98.34
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Гуляш детский	50/15	11.21	29.44	2.11	320.95
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0.68	0.10	28.49	112.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		26.10	42.05	107.89	917.91
Полдник					
Манник "Полосатик"	150	10.63	15.51	33.14	461.38
Сметана (дополнительно к блюду)	20	0.50	4.00	0.68	41.20
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Итого		16.93	25.91	41.82	620.58
Всего		66.09	109.32	214.07	2 267.35

ГПД(плат.)диета-1

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша рассыпчатая рисовая	150	3.68	4.33	38.51	207.68
Котлета "Школьная" (свинина)	75	10.55	23.73	13.04	309.87
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Итого		15.75	28.35	73.24	613.61
Обед					
Огурцы консервированные (порциями)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Гуляш детский	50/15	11.21	29.44	2.11	320.95
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0.68	0.10	28.49	112.00
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		23.10	36.23	90.83	782.27

Полдник					
Манник "Полосатик"	150	10.42	15.29	32.85	457.17
Сметана (дополнительно к блюду)	20	0.50	4.00	0.68	41.20
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Итого		16.72	25.69	41.53	616.37
Всего		55.57	90.27	205.60	2 012.25

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Плов (со свиной) (масло растительное) (вариант I)	50/120	13.72	30.85	31.04	461.69
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Бутерброд "Купалле"	45	9.35	10.42	19.93	212.11
Итого		24.59	41.56	72.66	769.87
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.13	0.02	0.69	3.39
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло растительное и сливочное)	250	1.83	4.48	11.94	98.34
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Гуляш детский	50/15	11.21	29.44	2.11	320.95
Макаронные изделия отварные	150	5.90	5.28	34.19	210.39
Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0.68	0.10	28.49	112.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		26.02	42.04	107.41	915.57
Полдник					
Манник "Полосатик"	150	10.57	15.45	33.06	460.19
Сметана (дополнительно к блюду)	20	0.50	4.00	0.68	41.20
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Итого		16.87	25.85	41.74	619.39
Всего		67.48	109.45	221.81	2 304.83