

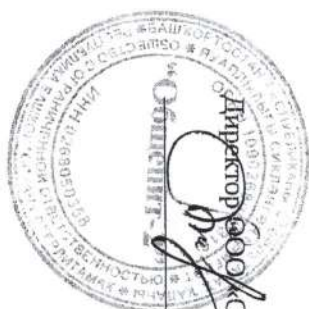
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель общеобразовательного учреждения



Макшина И. В.



Директор ООО «Общество-2»

Меню основного (организованного) питания для

обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

на 2021-2022 учебный год

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
52 Партнер.2013	Щи из свежей капусты с томатом, со	200/5	1,37	4,04	6,60	60,00	
233,23 (ЦД иДП)	Мясо птицы, припущенное в томатном	60/35	13,91	11,80	2,10	170,90	
204 Партнер.2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
281 Партнер.2013	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08	63,1	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
Итого за Обед			27,96	22,33	109,56	719,70	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: вторник
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
63 Партнер, 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	
118,08 (ЦД идП)	Рагу овощное с отварным мясом	160 (30/130)	11,00	10,90	12,80	218,6	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200			10,0	39,9	
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,02	0,35	13,25	64,50	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
Итого за Обед			22,76	16,72	92,10	610,69	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
59 Партнер, 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,90	111,00	
123 Партнер, 2013	Плов из мяса птицы (филе)	215 (45/170)	14,70	21,70	46,00	443,30	
299 Партнер, 2013	Кисель витаминизированный	200			23,50	95,0	
СР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50	129,00	
СР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
Итого за Обед			24,57	26,59	142,40	890,30	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
54 Партнер.2013	Борщ с капустой и картофелем со	200/5	1,55	3,90	8,00	74,30	
99 Партнер.2013	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	
177 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50	129,00	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
Итого за Обед			23,36	22,84	101,80	682,73	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56 Партнер, 2013	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,69	3,60	10,8	83,42
126 Партнер, 2013	Биточки из мяса птицы с томатным	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18
133 Партнер, 2013	Картофельное пюре	185	4,05	6,20	27,1	181,80
282 Партнер, 2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	45	3,6	0,60	23,80	116,1
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			25,22	22,56	122,19	789,15

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Обед									
ТТК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51			3,9	
67 Партнер, 2013	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/5	2,01	4,76	11,31			96,76	
126 Партнер, 2013	Котлеты куриные с томатным соусом	70/30	12,60	10,41	14,10			217,18	
С6 1996 г № 465	Рис отварной	150	3,80	5,54	40,05			225,00	
281 Партнер, 2013	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08			63,1	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20			103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
Итого за Обед			25,27	22,89	129,24			817,24	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
25 Партнер,2013	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0,84	3,87	4,90	57,00	
сб 1983 г № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,24	14,32	88,00	
120 Партнер,2013	Птица отварная	70	17,20	13,30	8,05	223,30	
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,29	5,00	22,08	147,60	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50	129,00	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
Итого за Обед			30,8	26,7	113,3	796,8	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Обед								
57	Партнер.2013 Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63		
92	Партнер.2013 Гуляш	85 (30/55)	9,40	5,90	3,55	103,20		
204	Партнер.2013 Вермишель отварная с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5		
271	Партнер.2013 Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	45	3,60	0,60	23,80	116,10		
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00		
Итого за Обед			23,49	16,51	109,09	654,33		

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Обед									
6 Партнер.2013	Салат из белокочанной капусты с	60/10	3,98	5,37	7,20			94,10	
55 Партнер.2013	Свекольник со сметаной	250/10	2,00	5,20	14,80			113,00	
ТТК	Рыба, тушенная в сметане (филе)	60/50	11,80	6,49	2,98			102,7	
177 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	6,38	8,74	25,70			204,72	
282 Партнер.2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89			78,7	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,1	0,70	26,50			129,0	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
Итого за Обед			31,49	28,25	123,57			834,17	

Рацион: с 12 и старше родительская плата 64,23

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Обед								
63 Партнер,2013	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91		
126 Партнер,2013	Биточки из мяса птицы с томатным	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18		
204 Партнер,2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55		
136 Партнер,2013	Капуста тушеная	30	0,64	0,98	2,83	22,60		
299 Партнер,2013	Кисель витаминизированный	200			23,50	95,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20		
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00		
Итого за Обед			31,37	26,02	145,76	936,44		
Итого за период			266,31	231,41	1189,04	7731,55		
Итого за период			26,63	23,14	118,90	773,16		