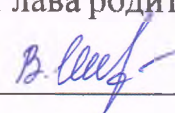


Согласовано:

Глава родительского комитета:

 В.В.Шпоренко

Врио директора

Утверждено: Е.В.Усик

от 28.08.2022 33



Двухнедельное меню для учащихся ГПД
ГБОУ «Хлебодаровская школа Волновахского м.о.»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1							
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,1	36,12	556,78	406
	Суп с бобовыми	250	1,68	5Д7	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	сок фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Итого за обед	790	35,44	45,61	103,95	971,08	
неделя 1 день 2							
ОБЕД	тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106,25	132
	компот из смеси фруктов	200	0,5	0	27	110	508
	фрукты	100	10,4	0,4	9,8	47	
	итого за обед	930	40,49	29,31	125,67	891,01	
неделя 1 день 3							
ОБЕД	борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,9	100,7	128
	рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	компот из яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	итого за обед	790	23,89	22,69	89,24	658,62	
неделя 1 день 4							
ОБЕД	суп овощной	250	зд	4,5	13,03	106,42	161

	голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	372
	салат со свеклы с солен огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1	3,1
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	14,1
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
	итого за обед	780	29	28,16	64,62	639,64	

неделя 1 день 5

ОБЕД	суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	' 166,12	149
	макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,1	3	4,2	62	3,6
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	итого за обед	860	43,5	26,26	118,82	901,3	

неделя 2 день 1

ОБЕД	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	369
	овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
	итого за обед	800	35,99	28,98	77,72	709,71	

неделя 2 день 2

ОБЕД	суп с фасолью	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	плов из птицы	200	26,44	34,1	36,12	556,78	406
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	3,4
	кисель фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	итого за обед	740	34,44	41,94	103,28	930,14	

неделя 2 день 3

ОБЕД	борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,9	100,7	128
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	11,9	303,66	237
	котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	11,9	257	4

	овоши натуральные	60	0,66	0,06	11,9	12	107
	компот из плодов	200	0,3	0	11,9	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	11,9	94	108
	итого за обед	820	31,93	30,71	71,4	848,36	

неделя 2 день 4

ОБЕД	суп с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	10,9
	рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,9	198,48	337
	картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173,1
	икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	итого за обед	750	30,1	24,81	60,57	586,58	

неделя 2 день 5

ОБЕД	суп с крупой	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	макароны отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	13,2
	курица в томатном соусе	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	итого за обед	780	33,96	30,24	104,84	821,42	