

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ З.С.Мороз

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППУ
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ (7-11 лет)**

**В ГОСУДАРСТВЕННЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

№ по сборнику рецептур 2016г. г.Москва	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

Понедельник**Неделя 1****Обед**

53	Салат из капусты б/к и сладкого перца	60	7,14	1,60	4,10	1,60	49,70
156	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	20,97	4,69	2,78	16,28	110,00
319	Шницель рубленый	100	92,00	13,36	21,80	11,75	296,60
200	Каша Артек	150	10,51	7,35	4,95	41,10	238,20
457	Компот из ягод (с/м)	200	23,94	0,30	0,10	10,30	43,50
пром	Хлеб пшеничный	53	6,00	3,15	0,52	14,95	77,10
пром	Хлеб ржаной	30	3,44	2,00	0,40	10,00	51,60
	ИТОГО	793	164,00	32,45	34,65	105,98	866,70

Вторник**Неделя 1****Обед**

пром	Икра кабачковая	65	17,11	1,23	3,04	3,04	44,40
119	Борщ с капустой и картофелем	220	21,88	1,98	4,62	12,32	99,90
318(1)	Котлеты из птицы	100	60,91	19,20	4,87	16,19	185,40
347	Картофель отварной	160	29,24	4,16	6,56	33,70	210,50
пром	Сок	200	25,11	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный	50	5,70	2,97	0,49	14,11	72,73
пром	Хлеб ржаной	35	4,05	2,33	0,47	11,67	60,23
	ИТОГО	830	164,00	31,87	20,05	109,93	748,76

Среда**Неделя 1****Обед**

122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	220	23,78	2,31	4,84	16,00	116,80
54-12Р	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	94,59	19,30	13,50	3,45	212,50
200	Каша пшеничная	150	9,19	6,42	4,41	38,10	217,75
пром	Вафли	40	21,33	4,00	10,13	25,72	210,00
453/454	Компот из смеси с/фруктов	200	7,81	0,60	0,00	19,80	81,00
пром	Хлеб пшеничный	44	5,00	2,61	0,43	12,42	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	2,30	1,30	0,20	6,70	34,00
	ИТОГО	794	164,00	36,54	33,51	122,19	936,05

Четверг**Неделя 1****Обед**

82	Салат из свеклы	60	5,79	0,80	2,70	4,46	45,34
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	220	19,45	5,30	4,07	18,26	131,00
326	Наггетсы куриные	100	94,80	13,70	17,20	7,90	241,20
200	Каша пшениная	150	10,80	6,40	5,63	35,50	218,60
457	Компот из ягод (с/м)	200	23,94	0,30	0,10	10,30	43,50
пром	Хлеб пшеничный	52	5,78	3,09	0,51	14,67	75,64
пром	Хлеб ржаной	30	3,44	2,00	0,40	10,00	51,60
	ИТОГО	812	164,00	31,59	30,61	101,09	806,88

Пятница**Неделя 1****Обед**

131	Суп из овощей	200	21,72	1,80	3,50	13,10	91,10
311	Гуляш из мяса птицы	100	44,97	17,18	9,58	2,98	166,85
354	Пюре картофельное	150	23,48	4,05	6,45	30,60	196,65
пром	Пряник	40	15,66	2,50	1,84	25,24	127,50
419	Напиток кофейный на молоке	180	49,42	3,60	3,78	12,06	96,00
пром	Хлеб пшеничный	46	5,31	2,74	0,45	12,97	66,90
пром	Хлеб ржаной	30	3,44	2,00	0,40	10,00	51,60
	ИТОГО	746	164,00	33,87	26,00	106,95	796,60

Понедельник**Неделя 2****Обед**

43	Салат витаминный	60	7,33	1,13	3,00	4,65	53,70
154	Суп с клецками	220	27,47	4,62	9,70	9,16	142,40
268	Оладьи из печени	110	83,15	17,69	12,76	7,59	216,00
200	Каша ячневая	160	9,54	5,40	5,28	34,50	207,12
пром	Сок	200	25,11	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный	62	7,35	3,68	0,61	17,50	90,20
пром	Хлеб ржаной	35	4,05	2,33	0,47	11,67	60,23
	ИТОГО	847	164,00	34,85	31,82	103,97	845,25

Вторник**Неделя 2****Обед**

131	Суп из овощей	200	21,72	1,80	3,50	13,10	91,10
319	Шницель рубленый	100	92,00	13,36	21,80	11,75	296,60
200	Каша пшениная	150	10,80	6,40	5,63	35,50	218,60
пром	Вафли	40	21,33	4,00	10,13	25,72	210,00
451	Компот из яблок	200	8,76	0,15	0,14	27,43	41,50
пром	Хлеб пшеничный	49	5,95	2,91	0,48	13,82	71,24
пром	Хлеб ржаной	30	3,44	2,00	0,40	10,00	51,60
	ИТОГО	769	164,00	30,62	42,08	137,32	980,64

Среда

Неделя 2

Обед

82	Салат из свеклы	60	5,79	0,80	2,70	4,46	45,34
122	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	220	23,78	2,31	4,84	16,00	116,80
326	Наггетсы куриные	90	85,32	12,33	15,48	7,11	217,00
200	Каша гречневая	160	14,00	8,80	6,70	38,40	249,00
пром	Сок	200	25,11	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный	51	5,95	3,03	0,50	14,39	74,19
пром	Хлеб ржаной	35	4,05	2,33	0,47	11,67	60,23
	ИТОГО	816	164,00	29,60	30,69	110,93	838,16

Четверг

Неделя 2

Обед

403	Яблоко	100	14,85	0,71	0,26	10,30	46,38
119	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	29,05	4,84	7,04	12,52	132,80
256	Котлета рыбная	120	65,31	13,94	14,46	10,94	229,60
354	Пюре картофельное	150	23,48	4,05	6,45	30,60	196,65
457	Компот из ягод (с/м)	200	23,94	0,30	0,10	10,30	43,50
пром	Хлеб пшеничный	46	5,07	2,74	0,45	12,97	66,90
пром	Хлеб ржаной	20	2,30	1,30	0,20	6,70	34,00
	ИТОГО	856	164,00	27,88	28,96	94,33	749,83

Пятница

Неделя 2

Обед

пром	Икра кабачковая	60	15,80	1,14	2,81	2,81	41,09
132	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	22,10	6,02	4,62	20,75	148,90
311	Гуляш из мяса птицы	120	53,96	20,62	11,50	3,58	200,22
340	Макаронные изд. отварные	160	16,65	5,18	4,56	28,68	176,50
пром	Вафли	40	21,33	4,00	10,13	25,72	210,00
пром	Сок	200	25,11	0,00	0,00	18,90	75,60
пром	Хлеб пшеничный	48	5,61	2,85	0,47	13,54	69,78
пром	Хлеб ржаной	30	3,44	2,00	0,40	10,00	51,60
	ИТОГО	908	164,00	41,81	34,49	123,98	973,69

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ

8171
817,1

331
33,11

313
31,29

1117
111,7

8543
854,3