ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон зимне-весенний)

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Мл.кл 66,76 рублей / Ст.кл 66.76 руб.

1-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	
												Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100			
Салат из зеленого горошка к/с (доп.гарнир)	40	40	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Сыр порционно	10	10	Салат из отварной свеклы	60	100	Сыр порционно	15	нет	Салат из квашеной капусты / Капуста квашенная (доп.гарнир) для ст.кл.	60	50
Котлеты из мяса птицы Возможна замена на сосиски Халяль по таблице замены	90/90	90/90	Сырники из творога	50	50	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50	Шницель куриный	90	90	Пельмени с маслом сливочным	150/5	195/5	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	90	90
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	150/5	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (при приготовлении 3г)	150	180/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное (ст.кл)	150/3	150/3	ВОЗМОЖНА замена на тефтели мясные в сметанно-томатном соусе 60/40 (мл+ст.кл.) + Макаронные изделия 150мл.кл./180 ст.кл.			Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	150/3
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Кофейный напиток (сахар 20г) мл.кл ./ Чай с сахаром ст.кл.	200	190/10	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	нет	30
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	40
Итого:	515	550	Итого:	540	573	Итого:	510	553	Итого:	553	603	Итого:	525	550	Итого:	533	563
Белки,г	19,730	22,340		16,030	17,260		20,200	21,840		18,740	21,480		20,180	23,510		19,910	22,680
Жиры,г	19,750	22,050		15,290	17,490		20,360	23,030		20,640	23,130		18,830	21,990		20,580	22,950
Углеводы,г	82,190	98,930		66,740	73,940		79,970	93,840		81,760	98,240		81,330	92,170		80,470	98,340
ЭЦ,ккал	572,940	653,340		458,460	517,600		609,650	699,450		605,230	665,850		612,900	674,250		568,790	650,520

Меню ГПД 1 блюдо + Напиток+Хлеб

Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5		Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10		Шурпа с мясом	250/10		Суп крестьянский с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5		Харчо с мясом птицы,со сметаной	250/10/5		Борщ из св капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	
Компот из свежих яблок с изюмом	200		Напиток из шиповника	200		Компот из урюка	200		Чай с мармеладом	185/15		Компот из сухофруктов	200		Чай с сахаром	190/10	

2-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
			Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	50				Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	100
Котлеты из мяса птицы Возможна замена на сосиски Халяль по таблице замены	90/90	100/100	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Рыба (горбуша) тушеная с овощами в томате	50/50	50/50	Тефтели куриные с гречневой крупой сметанно-томатном соусе	60/40	60/40	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/150	Котлеты "Аппетитные"	90	75
Каша пшенная молочная с маслом сливочным мл.кл. /Каша пшенная молочная ст.кл.	180/3	200				Пюре картофельное с маслом сливочным мл.кл./Пюре картофельное ст.кл.	150/3	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	180/3	200				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	150/3
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Какао с молоком (сахар 10г)	200	200	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	20	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	нет
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30
Итого:	528	550	Итого:	545	550	Итого:	538	590	Итого:	513	550	Итого:	530	560	Итого:	533	558
Белки,г	18,400	22,500		19,640	22,940		15,990	18,880		16,170	18,310		15,820	17,800		20,050	21,790
Жиры,г	18,660	23,890		20,410	24,060		15,130	18,040		16,570	18,830		16,410	17,570		18,990	24,110
Углеводы,г	87,650	96,220		79,780	93,320		64,110	77,580		63,980	74,070		65,930	77,810		82,150	90,960
ЭЦ,ккал	587,250	646,600		593,770	703,200		456,450	549,300		489,050	558,010		481,800	541,200		600,320	662,480

Меню ГПД 1 блюдо + Напиток+Хлеб

Суп картофельный с вермишелью,с куриными фрикадельками	250/10		Щи из св капусты с картофелем,с мясом, со сметаной	250/10/5		Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10		Суп картофельный с горохом с куриными фрикадельками	250/10		Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10		Солянка по-домашнему	250	
Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5		Компот из сухофруктов	200		Напиток из шиповника	200		Чай с сахаром	190/10		Компот из изюма и урюка	200		Чай с мармеладом	190/10	

«ФУДСОЛСЕРВИС»