



ОМС СПС Кейтеринг

СОГЛАСОВАНО

Директор козуса "Верхние Печёры" по АХВ

А.А. Романычева

Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд диетического питания

(безглютен., нельзя молоко, кисломолочку, рыбу, яйца и орехи)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по кейтерингу
И.В. Неманов

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
310/2015	3,60	7,01	29,34	194,89	Картофель отварной, м/р	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,77	7,04	44,84	257,73	Итого	415

Обед 5-11 класс

67/2015	1,64	10,23	11,68	145,36	Винегрет овощной (б/огурцов), Диета	100
82/2015	1,89	5,20	10,64	96,86	Борщ с капустой и картофелем, Диета	250
288/2015	27,38	14,10	1,11	240,90	Птица отварная (окорочок)	100
465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	35,95	36,07	93,26	841,49	Итого	830

вторник-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
175/2005	4,04	8,21	36,36	235,46	Каша Дружба с маслом (б/молока), Диета	260
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	6,96	11,14	51,33	333,38	Итого	485

Обед 5-11 класс

46/2015	1,23	5,18	11,57	97,76	Салат из б/к капусты с яблоками	100
287/2022	1,83	2,69	8,53	65,61	Щи Новгородские, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
257,табл.4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
388/2015	0,68	0,28	19,64	83,80	Напиток из плодов шиповника	200
	36,91	70,52	79,20	1099,06	Итого	830

среда-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,80	7,67	21,33	169,57	Рагу из овощей, Диета	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,97	7,69	36,83	232,41	Итого	415

Обед 5-11 класс

67/2015	1,64	10,23	11,68	145,36	Винегрет овощной (б/огурцов), Диета	100
82/2015	1,89	5,20	10,64	96,86	Борщ с капустой и картофелем, Диета	250
288/2015	27,38	14,10	1,11	240,90	Птица отварная (окорочок)	100
472/1996	3,67	5,29	29,57	180,57	Картофельное пюре (б/молока), Диета	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
	34,67	34,87	69,86	731,96	Итого	830

четверг-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
257/1996	3,93	7,80	48,32	279,18	Каша рисовая с маслом (б/молока), Диета	260
54-6н/2018	0,13	0,05	7,92	32,65	Чай со смородиной и сахаром	200
	4,46	8,25	66,04	356,23	Итого	560

Обед 5-11 класс

147/2022	1,79	15,09	9,90	182,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	100
263/2022	3,08	3,07	24,14	136,51	Суп Кюфта-Бозбаш, Диета	250
541/2022	18,39	15,91	1,82	224,02	Люля-кебаб из свинины и курицы (филе)	100
257,табл.4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
	30,24	32,60	86,53	760,50	Итого	730

пятница-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
257/1996	7,27	9,31	49,18	309,60	Каша пшеничная с маслом (б/молока), Диета	260

629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
	8,14	9,62	71,89	405,80	Итого	582
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,84	0,11	2,63	14,83	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
88/2015	1,90	5,28	12,05	103,33	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	250
265/2015	18,46	36,16	37,40	548,90	Плов (свинина)	200
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	21,65	41,57	73,86	756,11	Итого	750

**Вторая неделя
понедельник-2**

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
257/1996	7,27	9,31	49,18	309,60	Каша пшеничная с маслом (б/молока), Диета	260
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	10,19	12,24	64,15	407,52	Итого	485
Обед 5-11 класс						
52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
276/2022	6,50	7,43	15,36	162,33	Уха ростовская (горбуша)	250
288/2015	27,38	14,10	1,11	240,90	Птица отварная (окорочок)	100
257,табл.4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	46,37	42,20	80,99	889,26	Итого	830

вторник-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,80	7,67	21,33	169,57	Рагу из овощей, Диета	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,97	7,69	36,83	232,41	Итого	415
Обед 5-11 класс						
62/2017	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови с сахаром	100
267/2022	1,83	2,69	8,53	65,61	Щи Новгородские, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
472/1996	3,67	5,29	29,57	180,57	Картофельное пюре (б/молока), Диета	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
	30,02	56,85	59,89	871,28	Итого	730

среда-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
310/2015	3,60	7,01	29,34	194,89	Картофель отварной, м/р	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,77	7,04	44,84	257,73	Итого	415
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,64	10,23	11,68	145,36	Винегрет овощной (б/огурцов), Диета	100
263/2022	3,08	3,07	24,14	136,51	Суп Кюфта-Бозбаш, Диета	250
288/2015	27,38	14,10	1,11	240,90	Птица отварная (окорочок)	100
465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
	36,80	33,98	101,85	860,37	Итого	830

четверг-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
143/2017	3,80	7,67	21,33	169,57	Рагу из овощей, Диета	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,97	7,69	36,83	232,41	Итого	415
Обед 5-11 класс						
45/2015	1,55	5,08	9,39	89,51	Салат из б/к капусты	100
88/2015	1,90	5,28	12,05	103,33	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
257,табл.4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	36,63	72,73	75,87	1104,59	Итого	845

пятница-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20

465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	4,77	6,54	63,65	332,17	Итого	415
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,84	0,11	2,63	14,83	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
82/2015	1,89	5,20	10,64	96,66	Борщ с капустой и картофелем, Диета	250
288/2015	27,38	14,10	1,11	240,90	Птица отварная (окорочок)	100
644/2022	5,53	13,91	42,17	315,97	Картофель по-деревенски с паприкой (сладкой)	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	36,08	33,33	78,32	757,62	Итого	830