

ОМС-СПб кейтеринг

СОГЛАСОВАНО

Директор корпуса "Верхние Печеры" по АХВ

А.А. Романычева

Сезон: весна, зима, весна, лето

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд диетического питания (безглютен., безмолочн., безбелков., можно индейку и свинину, фрукты после терм.обработки)

Первая неделя

понедельник-1

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
82/2015	1,89	5,20	10,64	96,86	Борщ с капустой и картофелем, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
465/1996	4,54	8,74	47,95	288,61	Рис отварной (м/р), Диета	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	32,96	73,00	92,39	1158,39	Итого	830

вторник-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
368/2017	0,42	0,42	36,82	152,69	Яблоки печеные	100
175/2005	3,96	0,96	36,23	169,37	Каша Дружба (б/молока, б/масла), Диета	250
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	4,37	1,37	88,02	381,94	Итого	565

Обед 5-11 класс

52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
287/2022	1,83	2,69	6,53	65,61	Щи Новгородские, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
257, табл. 4/271	8,59	17,83	38,92	350,53	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	180
388/2015	0,68	0,28	19,64	83,80	Напиток из плодов шиповника	200
	36,89	76,70	71,05	1122,04	Итого	830

среда-1

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

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
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
465/1996	4,54	8,74	47,95	288,61	Рис отварной (м/р), Диета	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
	32,62	73,03	87,48	1137,81	Итого	830

четверг-1

Завтрак 5-11 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
368/2017	0,42	0,42	36,82	152,69	Яблоки печеные	100
257/1996	3,85	0,55	48,19	213,09	Каша рисовая (б/молока, б/масла), Диета	250
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	4,27	0,97	99,98	425,66	Итого	565

Обед 5-11 класс

147/2022	1,79	15,09	9,90	182,49	Салат Рэзовый из капусты со свеклой	100
263/2022	3,08	3,07	24,14	136,51	Суп Кюфта-Бозбаш, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
257, табл. 4/271	8,59	17,83	38,92	350,53	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
	36,19	69,78	84,86	1112,16	Итого	730

пятница-1

Завтрак 5-11 класс

376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	7,60	2,48	100,84	456,08	Итого	565
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
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
465/1996	4,54	8,74	47,95	288,61	Рис отварной (м/р), Диета	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	32,18	62,95	84,76	1034,33	Итого	830

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
368/2017	0,42	0,42	36,82	152,69	Яблоки печеные	100
257/1996	7,19	2,06	49,05	243,51	Каша пшенная (б/молока, б/масла), Диета	250
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	7,60	2,48	100,84	456,08	Итого	565
Обед 5-11 класс						
52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
263/2022	3,08	3,07	24,14	136,51	Суп Кюфта-Бозбаш, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
257,табл.4/271	8,59	17,83	38,92	350,53	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
	37,90	76,82	88,80	1198,21	Итого	830

вторник-2

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						
62/2017	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови с сахаром	100
287/2022	1,83	2,89	8,53	65,61	Щи Новгородские, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
312/2015	3,62	0,72	29,49	138,94	Картофельное пюре (б/молока, б/масла), Диета	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
	29,97	52,28	59,81	829,64	Итого	730

среда-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
368/2017	0,42	0,42	36,82	152,69	Яблоки печеные	100
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
	4,02	7,43	81,13	407,45	Итого	495
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
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	100
465/1996	4,54	8,74	47,95	288,61	Рис отварной (м/р), Диета	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
	33,81	70,90	100,98	1177,27	Итого	830

четверг-2

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						
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	8,59	17,83	38,92	350,53	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	36,50	77,01	76,67	1141,75	Итого	845

71/2015	0,17	0,02	0,53	2,97	Овощи натуральные свежие (огурец)	20
257,табл. 4/271	8,59	17,83	38,92	350,53	Каша гречневая рассыпчатая (м/р), Диета	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	8,76	17,86	64,42	413,38	Итого	415
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,84	0,11	2,63	14,83	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
62/2015	1,89	5,20	10,64	96,66	Борщ с капустой и картофелем, Диета	250
241/2017	24,46	48,81	0,34	538,50	Мясо (свинина) отварное	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
	33,16	68,04	77,66	1055,22	Итого	830