

СОГЛАСОВАНО

Директор корпуса "Верхние Печеры" по АХВ

А.А. Романович

Сезон: осень, зима, весна, лето

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по кейтерингу

И.В. Неманов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд диетического питания (нельзя: фрукты и цитрусовые, редис, сырую морковь и томаты, зелень, кофе, какао, консервы, макароны, манку, рис, геркулес, бобовые, муку, хлеб)

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 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
284/1996	20,96	27,87	3,81	349,92	Омлет натуральный	200
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	21,13	27,89	19,30	412,77	Итого	435

Обед 1-4 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
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
	38,62	43,09	77,61	856,36	Итого	845

вторник-1

Завтрак 1-4 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 1-4 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	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
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	36,33	72,14	66,58	1060,96	Итого	845

среда-1

Завтрак 1-4 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 1-4 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	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	34,86	35,43	64,92	717,98	Итого	845

четверг-1

Завтрак 1-4 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 1-4 класс

147/2022	1,79	15,09	9,90	182,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	100
271/2022	16,32	15,97	0,83	212,33	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250
269/2015	26,37	10,94	25,65	306,53	Рагу из птицы (филе)	250
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	42,69	26,91	41,45	578,74	Итого	815

пятница-1

Завтрак 1-4 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	10,85	8,81	55,11	343,18	Каша молочная пшеничная с маслом	255

376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	13,78	11,74	70,08	441,10	Итого	480
Обед 1-4 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
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
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	38,84	33,05	69,88	732,31	Итого	845

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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	10,85	8,81	55,11	343,18	Каша молочная пшенная с маслом	255
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	13,78	11,74	70,08	441,10	Итого	480
Обед 1-4 класс						
52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
276/2022	8,50	7,43	15,36	162,33	Уха ростовская (горбуша)	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
	43,01	76,89	73,41	1167,69	Итого	845

вторник-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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 1-4 класс						
56/2022	1,48	7,09	4,01	85,73	Салат из б/к капусты и сладкого перца	100
287/2022	1,83	2,69	8,53	65,61	Щи Новгородские, Диета	250
227/2015	19,88	1,15	1,30	95,05	Рыба припущенная (минтай)	100
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	25,65	9,73	51,33	395,63	Итого	745

среда-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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 1-4 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
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
	40,81	40,97	91,01	896,01	Итого	845

четверг-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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
284/1996	20,96	27,87	3,81	349,92	Омлет натуральный	200
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	21,13	27,89	19,30	412,77	Итого	435
Обед 1-4 класс						
52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
88/2015	1,90	5,28	12,05	103,33	Щи из свежей капусты с картофелем, Диета	250
227/2015	19,88	1,15	1,30	95,05	Рыба припущенная (минтай)	100
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	27,07	19,41	58,48	616,95	Итого	845

пятница-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-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
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
	8,88	13,58	54,62	376,22	Итого	415
Обед 1-4 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
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	35,64	33,31	71,51	728,44	Итого	845