

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий группой объектов
«ОМС-Лечебное
питание»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Абонемент платного питания №6							
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена
	Белки	Жиры	Уг-ды				
260/06	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 45/45	90	138,00 руб.
273, 469	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
424	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя	50	
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25	
	21,19	37,29	92,26	794	Итого	530	

вторник-1

Абонемент платного питания №6							
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена
	Белки	Жиры	Уг-ды				
81/2016	16,29	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90	138,00 руб.
472	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
406	5,88	2,68	33,01	176	Пирожок с картофелем	75	
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25	
	27,16	17,03	81,07	585	Итого	555	

среда-1

Абонемент платного питания №6							
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена
	Белки	Жиры	Уг-ды				
492	32,45	39,36	35,45	628	Плов из курицы (2 вариант)	200	138,00 руб.
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
87/276	5,00	4,43	43,54	238	Манник	75	
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25	
	39,20	44,12	102,62	972	Итого	515	

четверг-1

Абонемент платного питания №6						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
263/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины	150
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
стр.17	3,63	8,06	34,93	227	Крендель сахарный	50
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	39,20	44,12	102,62	972	Итого	440
						138,00 руб.

пятница-1

Абонемент платного питания №6						
№ сб-ка рецептур	Пищев.ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
444	20,78	24,57	1,94	311	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30 (кура)	110
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
629	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222
406	5,88	2,68	33,01	176	Пирожок с картофелем	75
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	35,69	40,18	94,17	867	Итого	582
						138,00 руб.

Вторая неделя

понедельник-2

Абонемент платного питания №6						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
280	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (С	90
273, 469	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные 150	150
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
424	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25	25
	20,45	22,92	99,51	693	Итого	530

138,00 руб.

вторник-2

Абонемент платного питания №6						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
309/1996	8,55	4,63	4,05	92	Горбуша, тушенная в томате с овощами 90	90
472	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре 150	150
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
406	6,25	4,41	30,55	184	Пирожок с капустой 75	75
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25	25
	19,79	14,93	80,23	534	Итого	555

138,00 руб.

среда-2

Абонемент платного питания №6						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
284/2015	14,80	16,60	18,39	278	Запеканка картофельная с мясом 150 (СОШ_2018)	150
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
417	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом 75	75
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25	25
	22,03	18,73	88,37	601	Итого	465

138,00 руб.

четверг-2

Абонемент платного питания №6

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена
	Белки	Жиры	Уг-ды				
417/2013	10,50	7,50	6,50	132	Биточки припущенные (окорока) 70 (СОШ_2018)	70	138,00 руб.
257,табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
406	5,88	2,68	33,01	176	Пирожок с картофелем 75	75	
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25	25	
	25,35	23,11	98,52	686	Итого	535	

пятница-2

Абонемент платного питания №6

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена
	Белки	Жиры	Уг-ды				
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов (СОШ_2018)	150	138,00 руб.
629	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	
стр.17	3,63	8,06	34,93	227	Крендель сахарный 50	50	
покупное	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной 25	25	
	18,06	36,56	84,66	743	Итого	447	