

Генеральный директор "ООО Рубль Продукт"



Х.В. Чербижеева

ГБОУ "СШ № 53 Г.О. Мариуполь"

СОГЛАСОВАНО



Ковалева Елена

Сезон:

Возрастная категория:

**Осенне-Зимний
(о) Дети от 7 до 11 лет (ГПД)**

Приём пищи, наименование блюда

1	2	Пищевые вещества (г)				7	8
		4	5	6	Энерг. ценность		
Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56	1	
Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	71	94	
Макаронь отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	259	
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	31	574	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77	501	
Печенье	20	2,2	3,21	15,88	101	582	
Всего в Обед	705	22,15	22,08	104,46	705		

Приём пищи, наименование блюда

1	2	Пищевые вещества (г)				7	8
		4	5	6	Энерг. ценность		
Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	44	2	
Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	1,4	57	113	
Пюре картофельное	150	6	8	9,7	134	377	
Хлеб пшеничный формовой	50/50	18	17,55	2,97	232	327	
Хлеб ржаной	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Чай с лимоном	15	1,2	0,23	6,02	31	574	
Печенье	180	0,27	0,09	8,55	36	459	
Всего в Обед	755	33,57	36,02	64,22	724		

1-ая неделя / Вторник

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры	
1		2		Белки	Жиры	Углеводы	7	8	
Овощи свежие (порциями)				60	0,42	0,06	1,14	7	148
Рассольник ленинградский				200	2,1	4,08	10,6	88	100
Каша гречневая рассыпчатая				150	8,51	6,36	37,7	242	202
Хлеб пшеничный формовой				90	18	16,2	9,64	256	372
Хлеб ржаной				30	3,1	1,24	16,4	89	573
Компот из смеси сухофруктов				15	1,2	0,23	6,02	31	574
Всего в Обед		180		725	33,87	28,26	99,59	76	495
Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры	
1		2		Белки	Жиры	Углеводы	7	8	
Овощи свежие (порциями)				60	0,42	0,06	1,14	7	148
Сулг картофельный с клецками				200	2,12	2,8	7,56	64	115
Каша пшеничная вязкая				150	5,84	4,91	23,95	163	223
Котлеты "Нежные"				90	16,74	11,16	5,67	191	373
Хлеб пшеничный формовой				30	3,1	1,24	16,4	89	573
Хлеб ржаной				15	1,2	0,23	6,02	31	574
Чай с сахаром				180	0,18	0,09	8,37	34	457
Печенье				40	3	3,92	29,76	166	582
Всего в Обед		765		32,6	24,41	98,87	745		

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры	
1		2		Белки	Жиры	Углеводы	7	8	
Салат из капусты белокачанной				60	0,87	3,6	5,04	56	1
Сулг гороховый				200	5,63	3,26	13,35	105	127
Макаронные изделия отварные				150	5,55	4,95	29,55	185	256
Котлеты "Школьные"				90	13,77	9,9	11,97	192	247
Хлеб пшеничный формовой				30	3,1	1,24	16,4	89	573
Хлеб ржаной				15	1,2	0,23	6,02	31	574
Чай с лимоном				180	0,27	0,09	8,55	36	459
Печенье				20	2,2	3,21	15,88	101	582
Всего в Обед		745		32,59	26,48	106,76	795		

1-ая неделя / Пятница

1-ая неделя / Четверг

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из соленых огурцов с луком		60	0,36	3,6	1,56	41	16
Борщ с картофелем		200	1,88	3,62	7,64	71	94
Макаронные отварные с сыром		200	12	10	35,3	280	259
Хлеб пшеничный формовой		30	3,1	1,24	16,4	89	573
Хлеб ржаной		15	1,2	0,23	6,02	31	574
Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0,9	0,18	18,18	77	501
Печенье		40	3	3,92	29,76	166	582
Всего в Обед		725	22,44	22,79	114,86	755	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из моркови и яблок		60	0,6	3,66	4,5	53	22
Суп картофельный с бобовыми		200	2,08	2,64	1,4	57	113
Каша пшеничная вязкая		150	5,84	4,91	23,95	163	223
Хлеб пшеничный формовой		90	18	16,2	9,64	256	372
Хлеб ржаной		30	3,1	1,24	16,4	89	573
Компот из смеси сухофруктов		15	1,2	0,23	6,02	31	574
Печенье		180	0,54	0,09	18,09	76	495
Всего в Обед		745	33,56	32,18	95,88	826	582

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Овощи свежие (порциями)		60	0,42	0,06	1,14	7	148
Рассолыник ленинградский		200	2,1	8	9,7	134	377
Пюре картофельное		150	6	17,55	2,97	232	327
Гуляш из отварной птицы		50/50	18	1,24	16,4	89	573
Хлеб пшеничный формовой		30	3,1	0,23	6,02	31	574
Хлеб ржаной		15	1,2	0,09	8,55	36	459
Чай с лимоном		180	0,27	3,92	29,76	166	582
Печенье		40	3				
Всего в Обед		775	34,09	35,17	85,14	783	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из капусты белокачанной	Обед	60	0,87	3,6	5,04	56	1
Сул картофельный с фрикадельками мясными		200	7,75	6,53	13,18	142	123
Макаронные изделия отварные		150	5,55	4,95	29,55	185	256
Котлеты "Нежные"		90	16,74	11,16	5,67	191	373
Хлеб пшеничный формовой		30	3,1	1,24	16,4	89	573
Хлеб ржаной		15	1,2	0,23	6,02	31	574
Чай с сахаром		180	0,18	0,09	8,37	34	457
Всего в Обед		725	35,39	27,8	84,23	728	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из моркови	Обед	60	0,72	3,6	6,72	62	21
Сул картофельный с клецками		200	2,12	2,8	7,56	64	115
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,51	6,36	37,7	242	202
Хлеб пшеничный формовой		90	18	16,2	9,64	256	372
Хлеб ржаной		30	3,1	1,24	16,4	89	573
Компот из смеси сухофруктов		15	1,2	0,23	6,02	31	574
		180	0,54	0,09	18,09	76	495
Всего в Обед		725	34,19	30,52	102,13	820	
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2 350	

2-ая Неделя/Четверг

2-ая Неделя/Пятница