

Согласовано:  
 Директор Школы № \_\_\_\_\_

Директор МАУ "Центр детского здоровья и питания" \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 М. Болков

Обед 5-11 (75)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 15.11.2021 г.</b>							
	Гарнировка : горошек консервированный	40	1,3	0	2,4	16	ТТК № 40
	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	6,6	5,4	13,8	118	134/2004
	Биточки	60	9,5	8,6	9,6	155	473/1997
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,1	10,9	59,6	390	463/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>34,7</b>	<b>26,9</b>	<b>131,6</b>	<b>904</b>	
<b>Вторник 16.11.2021 г.</b>							
	Борщ Сибирский на костном бульоне	250	14,7	4,4	14	159	113/1994
	Рыба тушеная с овощами	50/50	15	10,9	7,9	190	309/2004; 601/2004
	Пюре картофельное	200	3,2	6,8	21,84	163	472/1994
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	97	700/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>708</b>	<b>36,8</b>	<b>22,5</b>	<b>94,44</b>	<b>731</b>	
<b>Среда 17.11.2021 г.</b>							
	Суп картофельный с крупой/цыпленок отварной	250/20	14,4	3,9	20,3	174	138/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	29	8	7,3	205	ТТК №20
	Рис отварной	200	3,7	6,3	39,2	227	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>805</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,9</b>	<b>61</b>	
<b>Четверг 18.11.2021 г.</b>							
	Гарнировка: икра морковная	30	0,5	1,5	2,3	25	78/2004
	Рассольник домашний на костном бульоне	250	4,8	5,1	17,8	132	131/2004
	Шницель рубленый	90					
	Каша пшеничная вязкая	200	4	8	31,2	214	463,464/1994
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,6	103	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>803</b>	<b>11,9</b>	<b>15</b>	<b>93,8</b>	<b>546</b>	
<b>Пятница 19.11.2021 г.</b>							
	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,3	5	22,3	158	Т1/3/1994
	Котлета рубленая из цыплат	90	17,6	10,4	8,6	216	499/2004
	Макаронные изделия отварные	200	7,6	8,8	50,4	313	469/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>818</b>	<b>36,2</b>	<b>24,8</b>	<b>129,9</b>	<b>901</b>	