

Основной вариант стандартных дней

(ОВД)

СОГЛАСОВАНО
РуководительУТВЕРЖДЕНА
Мед.работник

01. Понедельник

02. Вторник

03. Среда

01. Понедельник										02. Вторник									
Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	9,1	12,9	45,2	335,0	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,7	5,2	25,0	169,0	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	9,0	13,4	50,1	358,0	
	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Масло слив. порц.	20	0,08	7,5	0,13	66	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	100,6	
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	Какао на молоке	200	4,1	3,5	18	119							
	Итого		14,2	17,5	60,4	458,0			8,9	16,2	42,7	353,6		12,2	16,1	66,0	458,6		
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	0,51	68,9	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	0,51	68,9	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	0,51	68,9	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5		
Итого		4,84	0,73	19,83	162,4	Итого		4,84	0,73	19,83	162,4	Итого		4,84	0,73	19,83	162,4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Расолыник с курицей, сметаной	250/10	2,3	7,1	15,8	148,4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,7	7,1	37,6	241,4	Рис отварной	150	4,4	6,5	44,0	251,6	Греча отварная с маслом	150/5	11,5	8,1	51,5	325,0	
	Биточки из говядины паровые	50	7,0	6,3	6,4	113	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Биточек кур. рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178	
	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	32,0	133	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664	
	Итого		19,4	21	87,1	612,9			23,5	25	222,9	1245,9		28,5	26	231,9	1315,4		
Итого за день			38,4	39,2	167	1233,3			37,2	41,9	285	1761,9		45,5	42,8	318	1936,4		

04. Четверг

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	7,6	11,1	60,8	374,0	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	9,0	13,4	50,1	358,0
	Масло слив. порц.	20	0,08	7,5	0,13	66	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	100,6
	Какао на молоке	200	4,1	3,5	18	119						
	Итого		11,8	22,1	78,5	558,6			12,2	16,1	66,0	458,6
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	0,51	68,9	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	0,51	68,9
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5
	Итого		4,84	0,73	19,83	162,4	Итого		4,84	0,73	19,83	162,4
	Суп гороховый с курицей	250	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловкой	250	3,1	3,9	21,5	148,4
	Плов из риса с ф/кур	150	21,2	13,1	44,7	381,7	Греча отварная	150	11,5	8,1	51,5	325,0
	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664	Бычков мясной паровой в смет. соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
Итого за день	Итого		32,2	21	228,0	1253,3	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664
	Итого за день		48,8	43,8	326	1974,3	Итого за день		42,1	36,8	326	1875,4

Основной вариант стандартных диет

(НКД)

Меню НКД

СОГЛАСОВАНО
РуководительУТВЕРЖДЕНА
Мед. работник

01. Понедельник

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	

02. Вторник

Завтрак	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	150/5	9,1	13,0	35,2	295,0	Каша пшенная молочная с м/сл б/с	150/5	7,5	11,7	37,1	285,0
	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,2	3	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66
	Итого		14,6	17,7	35,7	360,8			18,5	24,6	42,1	459,0
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8

03. Среда

Обед	Ши из свежей капусты с картошкой и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3
	Картофельное пюре с маслом	150/5	7,1	7,5	39,4	253,5	Рис отварной	150	4,4	6,5	44,0	251,6
	Биточки из говядины паровые	50	7,0	6,3	6,4	113	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
Итого			18,1	20,7	85,3	612,2			21,8	24,6	91,2	701,9
Итого за день			36,0	39,1	122	1110,8			43,7	49,9	134	1298,7
									48,4	50,4	144	1371,8

04. Четверг

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с м/сл б/с	150/5	7,6	11,1	50,8	334,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		18,6	24,0	55,8	508,0			18,2	24,3	42,3	462,6
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8
Обед	Суп гороховый с турицей	250	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловкой	250	3,1	3,9	21,5	148,4
	Плов из риса с ф/кур	150	21,2	13,1	44,7	381,7	Греча отварная	150	11,5	8,1	51,5	325,0
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Биточек мясной паровой в смет. соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	Итого		30,5	21	96,3	709,3	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
Итого за день			52,5	45,7	153	1355,1			45,0	45,0	152	1310,8

05. Пятница

Основной вариант стандартных диез
(ОВД б/с)

Меню ОВД 6/с

СОГЛАСОВАНО
РуководительУТВЕРЖДЕНО
Мед. работник

01. Понедельник

02. Вторник

03. Среда

УЛ. ПОПРАВКИ																		
Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	150/5	9,1	13,0	35,2	295,0	Каша пшенная молочная с м/сл б/с	150/5	7,5	11,7	37,1	285,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,2	3	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		14,6	17,7	35,7	360,8			18,5	24,6	42,1	459,0		18,2	24,3	42,3	462,6	
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Рассольник с курицей, сметаной	250/10	2,3	7,1	15,8	148,4
	Картофельное пюре с маслом	150/5	7,1	7,5	39,4	253,5	Рис отварной	150	4,4	6,5	44,0	251,6	Греча отварная с маслом	150/5	11,5	8,1	51,5	325,0
	Биточки из говядины паровые	50	7,0	6,3	6,4	113	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Биточек кур. рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
	Итого		18,1	20,7	85,3	612,2			21,8	24,6	91,2	701,9			26,8	25,4	100,2	771,4
Итого за день			36,1	39,1	122	1110,8			43,7	49,9	134	1298,7			48,4	50,4	144	1371,8

Меню ОБД б/с

04. Четверг

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	

Завтрак	Каша кукурузная молочная с м/сл б/с	150/5	7,6	11,1	50,8	334,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	200/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		18,6	24,0	55,8	508,0			18,2	24,3	42,3	462,6

Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8

Обед	Суп гороховый с курицей	350	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловкой	350	3,1	3,9	21,5	148,4
	Плов из риса с ф/кур	250	21,2	13,1	44,7	381,7	Греча отварная	180	11,5	8,1	51,5	325,0
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Биточек мясной паровой в смет.соусе	75/50	7,2	7,9	6,9	117
	Итого		30,5	20,5	96,3	709,3	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
Итого за день			52,5	45,2	153	1355,1			45,0	44,9	152	1310,8

05. Пятница

Основной вариант стандартных дней

(III)

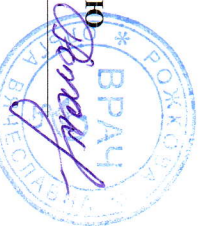
ШД



СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШД Столовая №33

УТВЕРЖДЕНО
Мед. работник

Меню ШД



МП Столовая «Школьная №33»

01. Понедельник

02. Вторник

03. Среда

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	9,1	12,9	45,2	335,0	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,7	5,2	25,0	169,0	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	9,0	13,4	50,1	358,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Масло слив. порц.	20	0,08	7,5	0,13	66	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Какао на молоке	200	4,1	3,5	18	119	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	100,6
	Итого		16,2	21,8	60,2	503,0			8,9	16,2	42,7	353,6			19,2	25,0	66,0	566,6
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,0	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,0	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,0
	Итого		6,3	0,8	38,6	187,0	Итого		6,32	0,8	38,64	187,0	Итого		6,32	0,8	38,64	187,0
Обед	Суп молочный рисовый	250	4,7	6,3	10,8	124,6	Суп лапша по-домашнему с курицей	250	3,6	7,8	16,3	162,1	Суп картофельный с курицей	250	3,3	4,0	23,6	160,0
	Картофельное пюре с маслом	200/5	7,1	7,5	39,4	253,5	Картофель тушен.с ф/кур	150	5,2	17,6	32,2	325,0	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,9	3,6	52,8	268,0
	Биточки из говядины паровые	75	11,1	9,3	9,1	165	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664	Биточек кур.рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178
	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664						Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664	
	Итого		26,2	24	219,4	1207,1			12,1	25,9	208,6	1151,1			23,9	18,3	241,0	1270,0
Итого за день			48,7	46,6	318	1897,1			27,3	42,9	290	1691,7			49,4	44,1	346	2023,6

ЩД

МШ Столовая «Школьная №33»

Меню ЩД

04. Четверг

05. Пятница

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	7,6	11,1	60,8	374,0		Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	9,0	13,4	50,1	358,0
	Масло слив. порц.	20	0,08	7,5	0,13	66		Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	100,6
	Какао на молоке	200	4,1	3,5	18	119							
	Итого		11,8	22,1	78,5	558,6			12,2	16,1	66,0	458,6	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,0		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,0
	Итого		6,3	0,8	38,6	187,0		Итого		6,3	0,8	38,6	187,0
Обед	Бульон куриный с вермишелью	250	3,3	13,5	18,2	163,8		Суп молочный рисовый	250	4,7	6,3	10,8	124,6
	Картофель тушеный с курицей	150	5,2	17,6	32,2	325,0		Вермишель отварная	150	6,7	7,1	37,6	241,4
	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664		Биточек мясной паровой в смет.соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	Итого		11,8	31,6	210,5	1152,8		Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664
									21,9	21,8	215,4	1147,0	
Итого за день			29,9	54,5	328	1898,4		40,4	38,7	320	1792,6		

Основной вариант стандартных диез ***(ВБД)***

Меню ВБД

СОГЛАСОВАНО
Руководитель
МП Столовая
«Школьная №33»УТВЕРЖДЕНО
Мед.работник

01. Понедельник

02. Вторник

03. Среда

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б	Ж	У				Б	Ж	У							
Завтрак	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	150/5	9,1	13,0	35,2	295,0	Каша пшеничная молочная с м/сл б/с	150/5	7,5	11,7	37,1	285,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,2	3	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		14,6	17,7	35,7	360,8			18,5	24,6	42,1	459,0		18,2	24,3	42,3	462,6	
		Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8			3,36	0,66	1,02	137,8		3,36	0,66	1,02	137,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Рассольник с курицей, сметаной	250/10	2,3	7,1	15,8	148,4
	Картофельное пюре с маслом	150/5	7,1	7,5	39,4	253,5	Рис отварной	150	4,4	6,5	44,0	251,6	Греча отварная с маслом	150/5	11,5	8,1	51,5	325,0
	Биточки из говядины паровые	50	7,0	6,3	6,4	113	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Биточек кур. рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
	Итого		18,1	20,7	85,3	612,2			21,8	24,6	91,2	701,9		26,8	25,4	100,2	771,4	
Итого за день			36,1	39,1	122	1110,8			43,7	49,9	134	1298,7		48,4	50,4	144	1371,8	

вбд

МП Столовая «Школьная №33»

Меню ВБД

04. Четверг

05. Пятница

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с м/сл б/с	150/5	7,6	11,1	50,8	334,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		18,6	24,0	55,8	508,0			18,2	24,3	42,3	462,6
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8
Обед	Суп гороховый с курицей	250	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловкой	250	3,1	3,9	21,5	148,4
	Картофель тушеный с курицей	150	5,2	17,6	32,2	325,0	Греча отварная	150	11,5	8,1	51,5	325,0
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Биточек мясной паровой в смет. соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	Итого		14,5	25,0	83,8	652,6	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
Итого за день			36,5	49,7	141	1298,4			45,0	44,9	152	1310,8