

Утверждаю:

Руководитель учреждения  
2021 год

Примерное меню обедов ГПД на 2021 - 2022 учебный год

с 01092021

№ рец.	1	наименование блюд	ГПД				
			выход(гр)	ккал	Б	Ж	У
ттк16	пн.1	овощи свежие	50	12	0,55	0,10	1,90
119/96		щи из свежей капусты	200	54	1,80	2,20	7,20
ттк15А3		омлет с грудкой куриной 150/5	155	366	21,30	30,00	2,40
ттк12		напиток с лимоном	200	102	0,20	отс	26,20
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
			<b>694</b>	<b>28,91</b>	<b>33,86</b>	<b>67,88</b>	
123/04	вт.1	борщ с капустой и картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
371/04		рыба припущенная	90	58	13,35	0,53	отс
261/04		пюре картофельное запеченое	150	177	3,80	8,90	21,23
639/04		компот из сухофруктов	200	124	0,60	отс	31,40
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
			<b>587</b>	<b>24,73</b>	<b>13,35</b>	<b>93,29</b>	
28/96	ср.1	рассольник домашний	200	74	2,00	2,00	12,00
#Н/Д		котлеты рубленые с белокачанной капустой	90	215	10,80	15,69	7,46
541/04		рагу овощное или каша перловая	150	146	3,45	7,65	16,05
685/04		чай с сахаром	200	58	0,20	0,10	15,00
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
	чт1		<b>653</b>	<b>21,51</b>	<b>27,00</b>	<b>80,69</b>	
39/04		суп картофельный с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
460/96		котлеты рубленые из кур	90	225	15,40	12,85	11,72
469/96		макаронны отварные	150	192	5,25	4,80	32,30
629/04		чай с лимсом 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
	пят1		<b>772</b>	<b>30,97</b>	<b>23,79</b>	<b>107,24</b>	
47/04		суп с макаронными изделиями	200	97	1,92	4,24	12,56
30/04		котлеты рыбные любительские	100/5	190	15,00	11,60	6,10
ттк30		картофель в молоке	150	128	3,30	4,35	18,75
639/04		компот из сухофруктов	200	124	0,60	отс	31,40
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
			<b>699</b>	<b>25,88</b>	<b>21,75</b>	<b>98,99</b>	

2 неделя

№ рец.	2	наименование блюд	ГПД				
			выход(гр)	ккал	Б	Ж	У
131/04	пн.2	щи из свежей капусты с картофелем	200	70	1,60	4,16	8,24
487/04		грудки куриные отварные	90	213	28,58	10,46	6,90
511/04		рис отварной	150	209	3,60	5,85	36,00
685/04		чай с сахаром	200	58	0,20	0,10	15,00
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
	вт2		<b>710</b>	<b>39,04</b>	<b>22,13</b>	<b>90,32</b>	
110/96		борщ с капустой и картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
252020		рыбные палочки(фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,75
610/04		каша гречневая	150	162	4,50	5,10	23,70
ттк12		напиток с лимоном	200	102	0,20	отс	26,20
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92

	ср2			733	29,14	19,19	115,31
129/96		рассольник ленинградский	200	108,0	2,40	3,60	16,08
132/04		плов с курами 67/133	200	477,0	23,30	28,50	31,90
139/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61,0	0,30	0,10	15,20
		хлеб ржаной	30	54,0	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106,0	3,08	1,20	19,92
				<b>806</b>	<b>31,06</b>	<b>33,76</b>	<b>93,36</b>
154/04	чт.2	суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,20	10,96
151/04		тефтели из говядины 60/30	90	135	7,29	0,90	8,64
159/96		макароны отварные	150	192	5,25	4,80	32,30
159/04		компот из сухофруктов	200	124	0,60	отс	31,40
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
				<b>685</b>	<b>20,36</b>	<b>9,46</b>	<b>113,48</b>
110/96	пт.2	борщ с капустой и картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
115А3		омлет с грудкой куриной 150/5	155	366	21,30	30,00	2,40
129/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61	0,30	0,10	15,20
		хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
		хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,20	19,92
				<b>655</b>	<b>28,58</b>	<b>34,02</b>	<b>58,26</b>

среднее за две недели

Энц-ть  
ккал

Б	Ж	У
(г)	(г)	(г)
699	23,1	22,9
		99,2

минер. в-ва(мг):

Ca-168,38 Mg -101,59 ,P -442,26 ,Fe-5,98

K - 1149,94 ,I - 0,06

витамины мг (мкг\*)

A\* - 107,47 ,B1 - 0,38 ,B2 -0,48 ,C -46,63,D\* -0.62

Лог АМУСП

18-2021г