

состав

ОМС-Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО

*Носикова А.С.*

*№ 89122618278*

(ФИО и подпись Законного представителя, № тел.)

стол № 4

УТВЕРЖДАЮ



Менеджер группы объектов

А. Ф. Головникова

18.04.2024-2025

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
102/2015	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	118
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
305/2015	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
<b>Итого</b>			<b>28,35</b>	<b>41,07</b>	<b>66,53</b>	<b>758</b>

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
310/2015	Картофель отварной без масла	150	2,86	4,32	23,01	142
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
<b>Итого</b>			<b>24,66</b>	<b>21,17</b>	<b>40,89</b>	<b>453</b>

среда-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30	60	0,54	0,09	1,71	10
110/1996	Борщ с капустой и картофелем без сметаны и т.пасты	200	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы без т. пасты	150	12,67	7,40	27,34	227
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
<b>Итого</b>			<b>15,02</b>	<b>13,14</b>	<b>55,17</b>	<b>393</b>

## Первая неделя

## четверг-1

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
310/2015	Картофель отварной без масла	150	2,86	4,32	23,01	142
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
	<b>Итого</b>		<b>24,06</b>	<b>36,85</b>	<b>55,11</b>	<b>645</b>

## пятница-1

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,63	5,64	7,63	82
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
	<b>Итого</b>		<b>30,45</b>	<b>35,50</b>	<b>81,00</b>	<b>751</b>

## суббота-1

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
228/2017	Рыба, припущенная	90	11,14	6,34	2,57	112
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
	<b>Итого</b>		<b>15,95</b>	<b>18,50</b>	<b>62,44</b>	<b>481</b>

**Вторая неделя  
понедельник-2**

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
102/2015	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	118
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
305/2015	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
	<b>Итого</b>		<b>28,85</b>	<b>41,66</b>	<b>89,32</b>	<b>870</b>

**вторник-2**

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем	200	1,71	5,62	10,84	94
228/2017	Рыба, припущенная	90	11,14	6,34	2,57	112
310/2015	Картофель отварной без масла	150	2,86	4,32	23,01	142
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
	<b>Итого</b>		<b>16,29</b>	<b>16,37</b>	<b>53,05</b>	<b>419</b>

**среда-2**

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30	60	0,54	0,09	1,71	10
132/1996	Суп из овощей без сметаны	200	1,61	5,69	9,12	88
288/2015	Птица отварная	90	21,04	16,70	0,32	236
126/2017	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	167
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
	<b>Итого</b>		<b>26,45</b>	<b>29,63</b>	<b>59,86</b>	<b>615</b>

Вторая неделя

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13
228/2017	Рыба, припущенная	90	11,14	6,34	2,57	112
257,табл.4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
	<b>Итого</b>		<b>20,06</b>	<b>19,06</b>	<b>71,19</b>	<b>524</b>

пятница-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
265/2015	Плов (свинина) без т.пасты	150	12,62	28,17	25,89	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
	<b>Итого</b>		<b>13,58</b>	<b>28,40</b>	<b>48,88</b>	<b>510</b>

суббота-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашено	60	0,9	3,12	6	56
174/1997	Суп крестьянский с крупой без сметаны	200	1,63	5,74	8,51	86
241/2017	Мясо (свинина) отварное	90	19,74	32,47		369
126/2017	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	167
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
	<b>Итого</b>		<b>25,47</b>	<b>48,35</b>	<b>50,63</b>	<b>740</b>