



Утверждаю:
Директор МБОУ лицей №82

Кобец О.Н.



Утверждаю:
Исполнительный директор
СПСК "Донские овощи"
Карасаев А.В.

Обед Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый	6,58	250	2,03	4,19	12,95	98,29
Сосиска отварная	25,52	80	15,68	7,18	7,17	156,99
Каша пшеничная	8,23	150	7,54	5,96	48,03	407,46
Икра кабачковая	7,50	60	2,30	6,80	11,70	119,00
Компот из сухофруктов	3,42	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	54,69	835	32,17	24,78	145,46	1077,84
1 неделя вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный на к/б с мак.изд.	6,09	250	7,08	6,08	17,23	152,18
Куры отварные	22,23	100	25,04	26,62	12,97	391,47
Каша гречневая	10,29	150	4,20	1,60	29,40	150,00
Капуста квашеная	4,20	60	0,32	0,00	32,86	132,60
Компот из свежих яблок	4,02	200	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб пшеничный	1,12	25	2,40	0,50	22,40	105,00
Хлеб ржаной	2,32	50	0,60	0,00	1,30	9,80

Каша пшеничная	8,23	150	26,46	29,37	9,24	407,50
Котлета куриная	24,81	80	6,34	5,28	28,62	187,05
Горошек зелёный	8,40	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Кофейный напиток	5,20	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	66,32	430	40,69	40,13	118,92	1013,46
2 неделя понедельник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп картофельный с рисом и сметаной	7,19	250	5,12	3,89	18,06	128,06
Котлета куриная	24,81	80	17,49	23,57	27,34	391,68
Каша гречневая	10,29	150	7,53	5,95	48,03	276,11
Капуста квашеная	4,90	70	2,30	6,80	11,70	119,00
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	54,65	775	34,52	40,54	143,84	1090,26
2 неделя вторник						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Борщ с капустой и картофелем	5,94	200	2,03	4,19	12,95	98,29
Гуляш	34,34	80/75	24,20	7,80	5,17	89,00
Каша пшеничная	8,23	150	4,20	1,60	29,40	150,00
Кисель фруктовый	5,19	200	1,92	0,12	3,96	24,00
Морковь отварная (тёртая)	2,80	60	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00

Итого	59,94	855	36,97	14,36	117,09	657,39
2 неделя среда						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп рыбный из консервы	16,24	250	2,38	1,84	17,00	94,38
Тефтели куриные в томатном соусе	19,40	80/50	12,71	7,85	1,80	229,00
Макароны отварные	11,91	200	0,60	0,00	1,30	9,80
Икра свекольная	3,98	60	0,18	0,18	28,36	116,91
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	58,99	785	20,35	10,70	109,57	730,50
2 неделя четверг						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Суп гороховый	6,58	250	7,08	6,08	17,23	152,18
Гуляш	30,96	80/50	25,04	26,62	12,97	391,47
Макароны отварные	11,91	200	7,54	5,96	48,03	407,46
Капуста квашеная	4,20	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из сухофруктов	3,42	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	1,16	25	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	59,35	490	46,19	39,43	147,80	1271,21
2 неделя пятница						
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	

Суп картофельный с мак.изд. на к/б	6,09	250	2,81	4,65	18,65	128,70
Куры отварные	22,23	100	14,66	18,18	17,02	298,46
Каша гречневая	10,29	150	5,8	5,7	34	210
Капуста квашеная	4,20	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	4,02	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	1,12	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	2,32	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	50,27	490	28,35	29,36	132,08	927,37