

***Основной вариант дием
(ОВД)***



МШ Столовая «Школьная №33»

ОВД

СОГЛАСОВАНО
Руководитель

УТВЕРЖДАЮ
Мед. работник

Меню ОВД

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 яйца вареные чай с сахаром	150/5	9,1	12,9	45,2	335,0	Каша манная молочная с маслом масло слив. порц. Какао на молоке	150/5	4,7	5,2	25,0	169,0	Каша геркулесовая молочная с маслом кофейный напиток на молоке	150/5	9,0	13,4	50,1	358,0
		1 шт	5,08	4,6	0,28	63		20	0,08	7,5	0,13	66		200	3,2	2,7	15,9	100,6
		200	0,1		15	60		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
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей Макаронные изделия отварные с маслом Биточки из говядины паровые	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной Рис отварной Печень по- строгановски Компот из с/ф	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Рассолыник с курицей, сметаной Греча отварная с маслом Биточек кур. рубленый паровой Компот из с/ф	250/10	2,3	7,1	15,8	148,4
		150/5	6,7	7,1	37,6	241,4		150	4,4	6,5	44,0	251,6		150/5	11,5	8,1	51,5	325,0
		50	7,0	6,3	6,4	113		50/50	13,3	11,2	3,5	185		50	11,4	10,2	4,5	178
		200	3,3	0,5	32,0	133		200	3,3	0,5	160,1	664		200	3,3	0,5	160,1	664
Итого за день		38,4	39,2	167	1233,3		37,2	41,9	285	1761,9		45,5	42,8	318	1936,4			



ОВД

Меню ОВД

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 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
	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
Обед	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	Биточек мясной паровой в смет.соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	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		42,1	36,8	326	1875,4		