

*Основной вариант стандартных диет*

*(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						
	<b>Итого</b>		<b>11,8</b>	<b>22,1</b>	<b>78,5</b>	<b>558,6</b>			<b>12,2</b>	<b>16,1</b>	<b>66,0</b>	<b>458,6</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>0,73</b>	<b>19,83</b>	<b>162,4</b>	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>0,73</b>	<b>19,83</b>	<b>162,4</b>
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
	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
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>21</b>	<b>228,0</b>	<b>1253,3</b>	Компот из с/ф	200	3,3	0,5	160,1	664
<b>Итого за день</b>		<b>48,8</b>	<b>43,8</b>	<b>326</b>	<b>1974,3</b>			<b>42,1</b>	<b>36,8</b>	<b>326</b>	<b>1875,4</b>	

МП Столовая «Школьная №33»



УТВЕРЖДЕНО  
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	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						
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>17,5</b>	<b>60,4</b>	<b>458,0</b>			<b>8,9</b>	<b>16,2</b>	<b>42,7</b>	<b>353,6</b>			<b>12,2</b>	<b>16,1</b>	<b>66,0</b>	<b>458,6</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>0,73</b>	<b>19,83</b>	<b>162,4</b>	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>0,73</b>	<b>19,83</b>	<b>162,4</b>	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>0,73</b>	<b>19,83</b>	<b>162,4</b>
	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
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.рубленный 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
<b>Итого</b>			<b>19,4</b>	<b>21</b>	<b>87,1</b>	<b>612,9</b>			<b>23,5</b>	<b>25</b>	<b>222,9</b>	<b>1245,9</b>			<b>28,5</b>	<b>26</b>	<b>231,9</b>	<b>1315,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>38,4</b>	<b>39,2</b>	<b>167</b>	<b>1233,3</b>			<b>37,2</b>	<b>41,9</b>	<b>285</b>	<b>1761,9</b>			<b>45,5</b>	<b>42,8</b>	<b>318</b>	<b>1936,4</b>	