

*Основной вариант стандартных диет*

*(НКД)*

## Меню НКД

## 01. Повседневник

## 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 м/сл б/с	150/5	9,1	13,0	35,2	205,0	Каша пшеничная молочная с м/сл б/с	150/5	7,5	11,7	37,1	285,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,2	3	Каша на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	89,6
	Итого		14,6	17,7	35,7	360,8			18,5	24,8	42,1	459,0			18,2	24,3	42,3	462,6
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	128,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Расольник с курицей, сметаной	250/10	2,3	7,1	15,6	146,4
	Картофельное пюре с маслом	150/5	7,1	7,5	39,4	253,5	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	Биточки кур.рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178
	Комлот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Комлот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Комлот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
	Итого		18,1	20,7	85,3	612,2			21,8	24,6	91,2	701,9			26,8	25,4	100,2	771,4
Итого за день			36,0	39,1	122	1110,8			43,7	49,9	134	1298,7			48,4	50,4	144	1371,8

МП Столовая «Школьная №33»

## Меню НКД

## 04. Четверг

## 05. Пятница

Разнов	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 м/сл б/с	150/5	7,6	11,1	50,8	334,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	60,6
	<b>Итого</b>		<b>18,6</b>	<b>24,0</b>	<b>56,8</b>	<b>508,0</b>			<b>18,2</b>	<b>24,3</b>	<b>42,3</b>	<b>462,6</b>
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	<b>Итого</b>		<b>3,36</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>137,8</b>	<b>Итого</b>		<b>3,36</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>137,8</b>
Обед	Суп гороховый с курицей	250	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловой	250	3,1	3,5	21,5	148,4
	Плов из риса с флуор	150	21,2	13,1	44,7	381,7	Греча отварная	150	11,5	8,1	51,5	325,0
	Комлот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Биточек мясной перовой в смет соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	<b>Итого</b>		<b>30,5</b>	<b>21</b>	<b>96,3</b>	<b>709,3</b>	Комлот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
<b>Итого за день</b>			<b>52,5</b>	<b>45,7</b>	<b>153</b>	<b>1356,1</b>			<b>45,0</b>	<b>45,0</b>	<b>152</b>	<b>1310,8</b>