

Утверждаю  
 Директор ГБОУ КК ПАГИС  
 « 01 » 10 2021 г. Е. А. Кутузова



Двухнедельное меню обедов обучающихся ГБОУ КК ПАГИС на 2021-2022 уч.год

Наименование	Выход	Цена	ККал	Белки	Жиры	Углево ды	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
							В1	С	Р	Са	Мг	Fe							
<b>1 неделя (понедельник)</b>																			
Мясо птицы отварное	100	31-56	252	19	19	44	0,22	0,94	165	19,70	9,66	1,45							
Каша пшеничная с маслом слив.	200	6-20	342	8	15	44	0,14	3,46	60,21	30,66	32	0,72							
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56							
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-							
Итого за обед	540	41-81	717	30	34	78	0,44	4,9	248,81	93,16	55,66	2,73							
<b>1 неделя (вторник)</b>																			
Суп гороховый	300	9-20	216	5	6	17	0,17	6,6	61,00	31,68	23,62	1,15							
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56							
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-							
Итого за обед	540	13-25	339	8	6	51	0,25	7,1	84,6	74,48	37,62	1,71							
<b>1 неделя (среда)</b>																			
Сосиски отварные порционные	80	31-85	316	16	26	1	0,16	-	96,8	9,6	10,4	0,64							
Макаронные изделия отварные	200	8-40	248	7	7	37	0,07	3,48	116,25	25,50	15,00	0,52							
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56							
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-							
Итого за обед	520	44-30	687	26	33	72	0,31	3,98	236,65	77,9	39,4	1,72							

1 неделя (четверг)												
Суп рисовый	300	8-81	278	3	6	23	0,03		267	39	27	0,6
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-
Итого за обед	540	12-86	401	6	6	57	0,11	0,50	290,6	81,8	41	1,16
1 неделя (пятница)												
Суп с макаронными изделиями	300	7-14	283	3	7	20	0,06	3,48	51,94	14,22	27,48	2,99
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-
Итого за обед	540	11-19	406	6	7	54	0,14	3,98	75,54	57,02	16,48	3,55
2 неделя (понедельник)												
Сосиски отварные порционные	80	31-85	316	16	26	1	0,16	-	96,8	9,6	10,4	0,64
Каша пшеничная с маслом слив.	200	6-20	342	8	15	44	0,14	3,46	60,21	30,66	32	0,72
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-
Итого за обед	520	42-10	781	27	41	79	1,1	3,96	180,61	83,06	56,4	1,92
2 неделя (вторник)												
Рассольник	300	12-53	210	4	9	28	0,19	12,15	81,72	31,20	22,84	1,51
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56
Чай с сахаром	200	1-78	28	-		15	-	0,50	-	-	-	-
Итого за обед	540	16-58	333	7	9	59	0,99	12,65	105,32	74	36,84	2,12
2 неделя (среда)												
Суп гороховый	300	9-20	216	5	6	17	0,17	6,6	61,00	31,68	23,62	1,15
Хлеб пшеничный	40	2-27	95	3		19	0,08	-	23,60	42,8	14	0,56

