

Льготная категория 1 смена 7- 11 лет  
 Льготная категория 1 смена с 12 лет и старше

**МЕНЮ диетическое (безмолочно-безглютеновое)**

*А.А. Шикула* 2022 г.



1 неделя четверг

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	18.39	4.54	4.19	20.56	137.85
279	Тефтели из свинины	90	63.32	10.67	10.06	8.13	167.16
331	Соус шпинатный	30	10.92	1.30	3.14	1.62	40.27
ПП	Хлеб белый дрожжевой без глютена	30	18.00	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	186	65.14	0.74	0.56	19.16	87.42
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>686.00</b>	<b>180.02</b>	<b>19.41</b>	<b>18.27</b>	<b>79.18</b>	<b>563.21</b>
<b>Обед</b>							
17	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	100	43.92	1.28	7.09	3.82	84.10
96	Рассольник Ленинградский с рисом на мясном бульоне (свинина)	250	32.75	3.99	6.83	18.67	152.75
125	Картофель отварной	150	22.34	3.10	0.62	25.27	119.35
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100	57.19	9.75	4.95	3.80	105.00
699	Напиток апельсиновый	200	11.78	0.20	0.00	23.40	91.00
ПП	Хлеб белый дрожжевой без глютена	50	30.00	3.50	0.50	24.50	117.50
	<b>итого за обед:</b>	<b>850.00</b>	<b>197.98</b>	<b>21.82</b>	<b>19.99</b>	<b>99.46</b>	<b>669.70</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1536.00</b>	<b>378.00</b>	<b>41.23</b>	<b>38.26</b>	<b>178.64</b>	<b>1232.91</b>

Директор школы: *А.А. Шикула*  
 Мед. работник: \_\_\_\_\_  
 Повар бригадир: \_\_\_\_\_

