

МУП «База общепита»  
г. Павлово

## Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ на  
2019 -2020 учебный год.

**ГПД**

### Обеды , полдники

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.

#### День первый (понедельник)

##### Обед:

Суп карт. с горохом с фрикадельками	17.5/250	13,63	7,24	34,84	215,27
Ленивые голубцы с м/с	200/10	26,68	18,4	21,69	353,24
Хлеб пшен., рж.	70	10,5	2,8	35,93	204,17
Витаминиз.напиток	200	0	0	19,1	76,4

##### Полдник:

Молоко витаминизир.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
---------------------	-----	-----	-----	-----	-------

##### Итого :

56,81 34,84 120,96 969,08

#### День второй (вторник)

##### Обед:

Щи из св. кап-ты с говядиной	12,5/ 250	4,29	3,78	28,33	88,03
Сосиска отварная	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Яйцо вареное	1 шт.	7,4	7,0	0,6	97,3
Макаронные издел.отв. с м/с	200 /5	7,94	5,43	51,38	274,0
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен., рж.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

##### Полдник:

Кисло-молочная продукц.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Булочка «Домашняя»	100	8,04	11,78	61,27	371,3

##### Итого :

48,77 46,09 205,7 1325,9

### День третий (среда)

#### Обед:

Суп карт. с фрикад.	17.5/250	10,35	6,2	36,5	199,84
Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/40	25,65	32,72	24,43	379,2
Кисель витаминиз.	200	0	0	30,97	121,4
Хлеб пшен.,рж.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Пирожок печеный	100	9,34	38,98	59,66	419,7

Итого : 61,44 87,1 196,89 1440,31

### День четвертый (четверг)

#### Обед:

Борщ из св.капусты с говядиной со сметаной	12,5/250/10	3,29	4,71	21,6	103,88
Рыба туш.с овощами	100/50	19,05	26,89	27,93	424,34
Рис отварной	200	5,51	7,24	54,62	283,05
Компот из сух/фрук.	200	0,76	0	35,22	140,04
Хлеб пшен.рж.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Сок натуральный	200	1	0	32,7	147,0
Булочка	100	8,04	11,78	61,27	371,3

Итого: 48,15 53,42 269,27 1673,78

### День пятый (пятница)

#### Обед:

Икра кабачковая	100	1,1	5,18	4,58	71,5
Суп крестьянский с крупой	250	4,07	3,89	24,95	108,93
Запеканка картоф.с мясом	245/10	29,06	18,23	65,07	528,52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Хлеб пшен.,ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,24	129,6
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	120,0

Итого : 52,28 36,5 185,22 1102,9



### День шестой (понедельник)

#### Обед:

Суп овощной	250	3,07	2,17	23,4	85,32
Гуляш из говядины	50/50	23,13	15,27	4,97	255,5
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	24,13	151,58
Компот из сух/фрукт.	200	0,76	0	35,22	140,4
Хлеб пшен., ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Сок натуральный	200	1	0	32,7	147,0
Булочка	100	8,04	11,78	61,27	371,3

Итого : 53,28 37,85 217,62 1355,27

### День седьмой (вторник)

#### Обед:

Щи из св. кап-ты с фрикад.	17,5/250	8,02	6,54	17,76	123,64
Сырники со сгущ. молоко	100/40	20,09	28,29	33,34	401,66
Компот из плодов консервированных	200	0,4	0	30,91	121,79
Хлеб пшен., ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Сок натуральный	200	1,0	0	23,4	94

Итого : 41,36 37,63 145,71 951,22

### День восьмой (среда)

#### Обед:

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	15,27	6,1	134,58	162,47
Котлета жар. из говядины с м/с	80	19,89	14,23	15,7	271,48
Рагу из овощей с м/с	200	8,14	11,01	51,32	243,02
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен., ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Кондит. изделия	45	5,8	5,7	60,1	307,2
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0

Итого : 65,6 46,24 327,01 1385,14

### День девятый (четверг)

#### Обед:

Суп карт.с рыбой	25/250	15,7	7,29	15,75	100,81
Колбаса отварная	35	4,8	8	0,04	91
Каша гречневая с м/с	150/5	9,03	5,9	49,5	274,4
Овощи свежие	50	3,77	0	11,16	16,47
Сок натуральный	200	1,0	0	32,7	147,0
Хлеб пшен.,ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Молоко витаминиз.	200	6	6,4	9,4	122,0
Пирожок печеный	100	9,34	38,98	59,66	419,7

#### Итого:

60,14 69,37 214,14 1375,55

### День десятый (пятница)

#### Обед:

Суп карт.с мак.изд.	17.5/250	10,63	5,38	37,6	194,63
с фрикадельками					
Омлет натур.с сыром	150	18,9	30,33	2,94	303,83
Зеленый горошек	50	3,77	0	11,16	16,47
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен.,ржан.	70	10,5	2,8	35,93	204,17

#### Полдник:

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Кисло-молочный продукт	200	7,0	7,0	8,2	127,7
<u>Итого:</u>		49,73	39,93	135,58	1058,8