

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон зима-весна)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
День 1 (понедельник)																	
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00
227	Рыба припущенная	110	12,29	2,26	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	243,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,69	0,17	0,13	21,79	0,00	0,24	44,36	103,91	33,30	1,21	0,77	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
	Итого	945	24,52	13,95	109,48	670,09	0,91	0,32	42,93	0,53	5,29	383,73	460,28	119,15	5,73	3,29	0,01

День 2 (вторник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Гуляш (говядина)	100	14,55	26,00	2,89	221,00	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	2,00	3,05	4,08	0,04
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,90	25,60	162,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	132,18	133,44	1,92	0,70	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,07	10,00	0,00	1,43	36,40	33,80	10,40	0,91	0,10	0,00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	1130	28,51	38,48	134,69	925,35	0,80	0,26	30,73	0,00	3,90	285,95	468,61	64,26	10,47	5,73	0,06

День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,00
ТК	Птица запеченная	110	23,59	19,55	0,07	270,64	0,07	0,17	2,69	1,16	0,37	56,49	193,57	24,91	2,21	0,00	0,00
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,40	0,10	0,10	21,45	0,89	0,36	72,00	77,14	31,50	1,16	0,55	0,01
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	12,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	Итого	1025	41,04	51,40	116,96	1064,52	0,93	0,55	36,71	2,08	2,30	316,72	526,16	124,80	7,94	3,62	0,01

День 4 (четверг)																	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,01
258	Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,08	0,35	1,08	0,09	0,46	212,70	196,19	33,87	0,15	1,25	0,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00
	Итого	955	29,14	27,41	113,69	823,47	0,84	0,52	26,02	0,13	2,39	333,64	397,74	119,49	7,11	2,94	0,03

День 5 (пятница)																	
81	Борщ	250	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
229	Раба тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	0,14	5,14	0,00	0,90	225,68	165,08	36,30	0,94	1,24	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,90	2,57	44,25	219,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0,00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого		1035	32,95	20,65	150,50	916,28	0,85	0,27	19,92	0,13	3,43	338,48	402,32	110,77	8,41	3,24	0,01

День 6 (понедельник)																	
ПР	Зеленый горошек консервированный	100	3,00	0,50	7,30	58,00	0,12	0,03	0,00	0,00	0,20	35,50	93,60	21,67	1,80	9,00	0,01
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
267	Шницель мясной рубленый	100	13,88	20,17	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
309	Макаронные изделия отварные	200	5,68	6,10	31,30	202,90	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	94,00	28,15	1,47	0,00	0,01
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00
ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
Итого		1235	36,77	37,67	151,61	1131,86	1,06	1,16	25,59	0,43	3,83	588,71	630,93	148,79	13,82	14,62	0,04

День 7 (вторник)																	
81	Борщ	250	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
256	Мясо тушеное	100	7,32	20,38	3,83	228,00	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	101,40	14,13	0,93	1,40	0,01
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,32	13,82	44,49	246,24	0,04	0,04	0,00	0,04	0,66	119,32	102,90	3,30	0,66	0,78	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01
Итого		1035	26,58	48,85	149,98	1009,39	0,96	0,48	14,01	0,48	2,69	472,77	579,40	109,61	5,69	4,01	0,03

День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,20	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	110	9,60	17,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,00	56,27	160,00	3,70	1,06	1,24	0,00
125	Картофель отварной	180	3,31	6,50	23,00	163,80	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	123,27	115,00	34,61	1,39	0,48	0,00
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,01
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого		1240	23,88	28,80	167,57	950,09	0,99	0,34	60,71	0,31	2,26	287,30	481,52	121,36	13,08	2,96	0,02

День 9 (четверг)																	
104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	0,11	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,03	0,20	0,00	0,00	0,33	135,88	161,60	2,16	0,44	1,19	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
Итого		1010	36,68	43,04	134,55	1038,41	0,87	1,33	2,02	0,47	4,37	670,22	632,02	110,27	7,70	7,36	0,03
День 10 (пятница)																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	7,25	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01
261	Печень, тушенная в соусе	120	16,20	11,04	4,57	190,80	0,23	1,68	34,60	0,00	6,00	30,70	188,70	17,76	5,66	5,16	0,02
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,17	7,19	28,52	188,40	0,07	0,03	2,70	0,00	0,00	194,16	80,88	1,70	1,03	1,14	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
376	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,38	11,34	19,46	191,45	0,10	0,22	0,00	0,29	5,00	11,00	37,59	0,00	0,17	0,00	0,00
ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01
Итого		1085	38,08	44,12	137,08	1085,46	1,07	2,28	50,61	0,69	12,08	557,89	655,97	93,39	10,47	8,00	0,05

г.

Итого за день по СанПиН обед 35 %	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
	Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	0,25	3,5	420	420	105	6,3	3,5	0,035	
Среднее за 10 дней (фактнч.)	31,82	35,44	136,61	961,49	0,93	0,75	30,93	0,52	4,25	423,54	523,50	112,19	9,04	5,58	0,03	