



Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетич еская полезность	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк
Пшеничная ценность: ОБЕД																	
88	Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,30	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,59	198,71	0,03	0,09	0,82	0,00	0,34	19,62	138,74	19,80	2,75	3,67	0,03375
42	Каши вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
392	Чай с сахаром	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
1	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	0,34	13,87	57,72	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. пром. упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>26,09</b>	<b>27,45</b>	<b>116,40</b>	<b>809,45</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>26,19</b>	<b>0,00</b>	<b>2,48</b>	<b>185,44</b>	<b>418,33</b>	<b>105,07</b>	<b>9,42</b>	<b>4,79</b>	<b>0,06</b>
День 2 (вторник)																	
98	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0
143	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
227	Рыба припущенная	110	19,28	8,36	0,90	155,95	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,26714
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	205,86	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>30,27</b>	<b>19,05</b>	<b>97,38</b>	<b>726,51</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>33,88</b>	<b>0,49</b>	<b>3,69</b>	<b>218,00</b>	<b>458,23</b>	<b>122,51</b>	<b>5,57</b>	<b>1,81</b>	<b>0,34</b>
День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
297	Птица в соусе с томатами	90,00	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,00	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	200,60	0,08	0,08	17,87	0,66	0,00	53,08	64,28	23,23	0,85	0,40	0,02308
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>33,49</b>	<b>38,14</b>	<b>92,19</b>	<b>845,66</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>33,37</b>	<b>1,56</b>	<b>1,46</b>	<b>201,73</b>	<b>406,78</b>	<b>113,19</b>	<b>7,00</b>	<b>1,72</b>	<b>0,13</b>
День 4 (четверг)																	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,42	0,06	1,13	12,84	0,02	0,01	2,92	0,00	0,06	10,14	17,90	8,35	0,30	0,09	0
96	Расходник по-пензенски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,30	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
258	Мясо тушеное (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,66	4,16	0,00	0,00
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,32	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>25,5348</b>	<b>27,2966</b>	<b>98,9659</b>	<b>798,7279</b>	<b>0,407</b>	<b>0,312</b>	<b>21,9833</b>	<b>0</b>	<b>1,39375</b>	<b>142,06305</b>	<b>399,49395</b>	<b>114,699</b>	<b>7,922683</b>	<b>1,04</b>	<b>0,26</b>
День 5 (пятница)																	
84	Борщ	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
229	Рыба тушеная в томате с овощами	53/147	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
392	Чай с сахаром	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Пирог фруктовый "Кубанский"	90	5,51	7,39	63,20	247,20	0,09	0,06	0,07	0,15	1,35	17,55	55,26	21,69	1,25	0,23	0
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. пром. упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>35,03</b>	<b>24,13</b>	<b>154,56</b>	<b>797,84</b>	<b>0,55</b>	<b>0,37</b>	<b>14,54</b>	<b>0,26</b>	<b>3,41</b>	<b>220,07</b>	<b>595,44</b>	<b>188,20</b>	<b>7,36</b>	<b>1,59</b>	<b>0,54</b>
День 6 (понедельник)																	
	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	66,91	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0
1135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
268	Пшеница, мясной рубленый	90	12,38	18,15	10,41	253,81	0,03	0,06	4,67	8,80	0,20	30,41	73,65	31,82	0,87	0,53	0,01
4	Макаронные изделия отварные с овощами при	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,33	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00	
	1 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	99,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Фрукты свежие (груши)	130,00	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	3,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,0239</b>	<b>29,5405</b>	<b>120,819</b>	<b>816,8476</b>	<b>0,381</b>	<b>0,254</b>	<b>23,8629</b>	<b>58,8</b>	<b>1,41</b>	<b>176,48993</b>	<b>283,433</b>	<b>121,149</b>	<b>5,264867</b>	<b>2,345</b>	<b>0,042</b>	
	<b>День 7 (вторник)</b>																	
	81 Борщ	250	1,60	4,86	8,36	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07	
	256 Масло тушеное в соусе	90	6,59	18,35	3,45	205,52	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,73	12,71	0,84	1,26	0,0225	0,00	
	Капса расмытая (рисовая)	150	3,58	7,34	37,08	228,72	0,03	0,03	0,00	0,37	0,55	16,10	77,88	26,36	0,55	0,65	0,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	106,00	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальном упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>17,83</b>	<b>31,58</b>	<b>121,91</b>	<b>806,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>111,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,16</b>	<b>138,26</b>	<b>281,47</b>	<b>88,05</b>	<b>4,76</b>	<b>2,67</b>	<b>0,51</b>	
	<b>День 8 (среда)</b>																	
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
	Л 147 Суп с макаронными изделиями	230	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0,0	
	234 Колбаса или биточки рыбные	90	7,86	6,53	11,22	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,45	46,04	103,83	31,01	0,87	1,01	0,9675	
	125 Картофель отварной	150	2,86	5,61	19,86	141,42	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	79,18	28,84	1,16	0,40	0,0	
	397 Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,0	
	1 Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,0	
	1 Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04	
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00	
	Сок плодово-ягодный (в индивидуальном упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>20,88</b>	<b>18,89</b>	<b>125,51</b>	<b>781,18</b>	<b>0,62</b>	<b>0,37</b>	<b>32,91</b>	<b>0,25</b>	<b>1,93</b>	<b>208,27</b>	<b>390,56</b>	<b>142,13</b>	<b>7,07</b>	<b>2,29</b>	<b>1,01</b>	
	<b>День 9 (четверг)</b>																	
	104 Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	13,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07	
	267 Шницель натуральный рубленый	90	13,84	22,56	10,92	310,08	0,11	0,22	0,00	0,54	0,36	22,00	250,78	38,76	4,57	2,23	0,072	
	Капса варная (пшеничная)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0,0	
	349 Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00	
	1 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	99,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,0	
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Кисломолочный продукт (в индивидуальном упаковке)	450	11,24	12,50	23,59	225,45	0,09	0,63	1,34	0,90	0,00	538,00	149,04	63,00	0,45	1,80	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>41,1471</b>	<b>46,4471</b>	<b>131,29</b>	<b>1055,61</b>	<b>0,548</b>	<b>1,036</b>	<b>13,2771</b>	<b>1,44</b>	<b>1,91</b>	<b>702,546</b>	<b>676,426</b>	<b>184,41</b>	<b>8,862</b>	<b>5,282</b>	<b>0,162</b>	
	<b>День 10 (пятница)</b>																	
	82 Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07	
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,3	8,8	5,7	156	0,08	0,07	12,5	0,57	1,7	30,8	90,56	15,4	4,93	0,43	0,0	
	205 Макароны изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	181,42	0,072	0,036	2,712	0	0	19,42	50,88	17,34	1,03	1,14	0,0	
	392 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,0	
	1 Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,0	
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2	
	Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальном упаковке)	40	2,49	12,96	26,24	231,55	0,05	0,07	0,00	0,32	3,96	11,59	42,96	8,79	0,73	0,00	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>28,21</b>	<b>33,44</b>	<b>133,51</b>	<b>906,23</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>26,06</b>	<b>0,89</b>	<b>6,93</b>	<b>160,18</b>	<b>324,55</b>	<b>91,46</b>	<b>9,84</b>	<b>2,31</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Пищевые вещества</b>																	
	<b>Энергетическая ценность</b>																	
	Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Витамин	Минеральные вещества	Е	Витамин	С	А	Е	Витамин	
	77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	1200,00	12,00	10,00	12,00	10,00	
	<b>Итого за день по СанПиН</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,00</b>	<b>0,25</b>	<b>3,59</b>	<b>385,00</b>	<b>577,59</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>	<b>3,50</b>	<b>4,20</b>	<b>0,04</b>	
	<b>66%, 35 %</b>																	
	<b>Средние за 10 дней (фастив.)</b>																	
	28,25	29,60	119,25	828,33	0,48	0,41	33,73	6,41	2,68	235,31	423,47	127,09	7,31	2,98	0,33	0,33	0,33	