

Обеды для учащихся 1-4 классов

Утверждаю:
Директор школы
Т.В.Бабушкина

ИМАОУ
СОШ № 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Амкг	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe	Р
день 1														
10	салат из свежей капусты	80	1,2	12	7,36	142,4	0	0,08	1,6	0	47,6	104,5	38,6	43,84
131	рассольник ленинградский со смет	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,64	0,06	8,8	0,8	30,2	18,08	0,64	44,16
439	гуляш	50/50	14,6	14,9	2,35	202	0	0,04	0,68	0,45	9,82	19,2	2,18	128,2
508	греча отварная	150	8	5,13	31,13	268,5	0	0,15	0	2,55	16,58	139	4,68	122,9
638	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	58	9	0,01	0,26	0,05	53,2	6,09	0,08	39,15
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		32,2	38,43	105,5	957,9	9,64	0,44	11,34	3,85	187,9	310,4	46,98	379,7
день 2														
ТТК	салат из свежих огурцов	80	0,48	5,68	2,4	63,2	0	0,05	6,48	1,31	47,74	14,19	0,96	39,19
270	уха рыбацкая	200	6,8	11,8	37,8	177	3,4	0,24	22,9	1,33	24,8	40,9	1,32	173,1
439	котлета куриная	80	12,8	12	12	208,8	0	0,04	0	0,16	34	18,4	0,96	144
512	рис припущенный	1/150	20,4	13,6	3,6	215	0	0,1	4,3	0,04	36	27,5	0,65	4,96
638	компот из кураги	200	1,8	0	35,34	142	0	0,03	0,59	2,04	52,6	33,8	1,08	47
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		47,78	43,78	124,4	964	3,4	0,56	34,27	4,88	225,6	158,3	5,77	409,8
день 3														
20	салат из разных овощей	80	1,19	12,1	6,29	139,2	0	0,06	52	0,2	18	16,1	0,7	34,58
103	суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,83	15,7	100,13	0	0,04	0,95	0,33	34,5	15,75	0,55	203,3
443	Плов из мяса свинины	150	16,2	8,85	28,4	239	0,11	0,08	2,55	1,05	16,87	43,88	0,15	201
ТТК	напиток зол.шар	200	0	0	18	75	0,17	0,4	28	3,3	0	0	0	0
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		25,87	24,48	101,7	711,33	0,28	0,68	83,5	4,88	99,87	99,23	2,2	440,3
день 4														
7	салат "Здоровье"	80	0,99	8	7,28	105,6	0	0,03	24	0,78	25,6	7,16	0,57	23,98
110	борщ из св.капусты с/с	200/10	1,9	6,16	10,8	105,8	0,64	0,05	7,68	0,16	27,3	22,4	1,6	82,4
383	рыба припущенная	80	14,8	5,16	0,03	118,5	0,04	0,08	5,84	1,48	26,4	14,88	0,88	114
520	картофельное пюре	150	3,05	4,97	20,7	140	0,05	0,14	0,47	0,49	13,75	43,9	1,48	72,94
630	напиток из шиповника	200	1,55	1,58	15,8	80,5	9	0,01	0,26	0,05	53,2	6,09	0,08	39,15
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		27,79	26,57	87,91	708,4	9,73	0,41	38,25	2,96	176,8	117,9	5,41	334

день 5														
16	салат "Бурячок"	80	0,84	12,05	4,61	130,4	0	0	6,98	0,22	36,28	78,5	1	23,68
139	суп картофельный с горохом	200	4,5	4,3	20,1	125	0,6	0,12	5,6	1,6	43,2	24	1,8	69
436	жаркое по-домашн	150	13,35	7,35	16,2	187,5	30	0,15	15	0,6	29,7	59,4	4,35	307,3
	сок	200	1,4	0	26,2	110	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		25,59	24,4	100,4	710,9	30,6	0,39	198,6	2,48	219,7	255,4	7,95	441,5
день 6														
10	салат из капусты с чесноч	80	1,17	11,9	7,3	142,4	0	0,08	1,6	0	47,6	104,5	38,6	43,8
135	суп из овощей с/с	200/10	8,3	6,64	10,22	137	0,1	0,14	15,2	0,03	62,25	56,5	46,7	45,09
50	котлета из говядины "Детская"	100	16,72	9,75	11,5	200	0	0,09	0,8	0	43,35	22,88	1,57	195,9
255	макаронь отварные	150	5,25	4,8	31,1	220,5	18,5	0,07	0	0,84	12,56	7,5	0,76	41,25
638	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	58	9	0,01	0,26	0,05	53,2	6,09	0,08	39,15
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		37,14	33,89	108,4	915,9	27,6	0,49	17,86	0,92	249,5	221	88,51	366,7
день 7														
2	морковь с яблоками и курагой	80	1,11	0,09	22	93,6	0	0,08	1,6	0	47,6	104,5	1,2	43,84
171	суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,1	126	0,4	0,1	15,4	0	65	24,1	0,85	80,1
366	запеканка с творогом со сгущ.	150/15	8	10,4	41,32	258,8	47,27	0,03	0,1	0,43	191	19,7	0,53	165,8
585(1)	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0	0,01	7,84	0,2	11,24	6,01	3,12	14,83
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		18,01	16,07	149,5	778,4	47,67	0,32	24,94	0,63	345,3	177,8	6,5	306,1
день 8														
6	салат из свежих огурцов и помидор	80	0,65	12	2,74	121,6	0	0	9,34	0,18	8,73	0	0,34	26,82
124	щи из св. капусты с/с	200/10	1,9	5,44	8,3	91,4	0,1	0,14	15,2	0,03	62,25	56,52	1,2	45,09
487	кура отварная	90	18,7	7,38	1,62	216	0	0,17	4,3	0	38,25	41,5	3,8	394,5
512	рис припущенный	1/150	20,4	13,6	3,6	215	0	0,1	4,3	0,04	36	27,5	0,65	4,96
	сок	200	1,4	0	26,2	110	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		48,55	39,12	75,76	912	0,1	0,53	204,1	0,31	255,7	219	6,79	512,9

день 9														
71	винегрет	80	1,12	8,08	5,4	99,2	0	0,016	12,9	0,2	36,2	78,5	1	23,7
148	Суп - лапша с курицей	200/20	6,08	6,16	11,28	126,4	0	0,04	0,4	0	14,6	10,2	0,46	12,3
43	Суфле "Рыбка"	150	19,5	13,2	22,8	294	0	0	2,22	0	188,4	102	0,76	16,68
638	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	58	9	0,01	0,26	0,05	53,2	6,09	0,08	39,15
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		32,4	28,24	87,78	735,6	9	0,166	15,78	0,25	322,9	220,3	3,1	93,33
день 10														
8	салат "Витаминный"	80	0,9	12	5,17	132	0	0,03	24	0,78	25,6	7,17	0,57	24
157	солянка домашняя	200/10	10,7	11,6	7,7	179	32	0,08	11,2	0,2	29,1	14	2,38	88
439	птица, тушенная в соусе	50/50	13,15	8	2,45	139	0,3	0,07	3,7	2,3	11	5,7	2	81,7
520	картофельное пюре	150	3,05	4,97	20,7	140	0,05	0,14	0,47	0,49	13,75	43,9	1,48	72,94
82	кисель зол.шар	200	0	0	18,4	73,6	0	0,3	20	2,34	0	0	0	0
	хлеб витамин.	40/30	5,5	0,7	33,3	158	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		33,3	37,27	87,72	821,6	32,35	0,72	59,37	6,11	110	94,27	7,23	268,1

день	Химический состав, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Амкг	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	32,2	38,43	105,5	957,9	9,64	0,44	11,34	3,85	187,9	310,4	46,98	379,7
2	47,78	43,78	124,4	964	3,4	0,56	34,27	4,88	225,6	158,3	5,77	409,8
3	25,87	24,48	101,7	711,33	0,28	0,68	83,5	4,88	99,87	99,23	2,2	440,3
4	27,79	26,57	87,91	708,4	9,73	0,41	38,25	2,96	176,8	117,9	5,41	334
5	25,59	24,4	100,4	710,9	30,6	0,39	198,6	2,48	219,7	255,4	7,95	441,5
6	37,14	33,89	108,4	915,9	27,6	0,49	17,86	0,92	249,5	221	88,51	366,7
7	18,01	16,07	149,5	778,4	47,67	0,32	24,94	0,63	345,3	177,8	6,5	306,1
8	48,55	39,12	75,76	912	0,1	0,53	204,1	0,31	255,7	219	6,79	512,9
9	32,4	28,24	87,78	735,6	9	0,166	15,78	0,25	322,9	220,3	3,1	93,33
10	33,3	37,27	87,72	821,6	32,35	0,72	59,37	6,11	110	94,27	7,23	268,1
ср.зн.	32,863	31,225	102,92	821,603	17,037	0,4706	68,803	2,727	219,32	187,36	18,044	355,24