

Утверждаю:
 Директор школы
 Т.В.Бабушкина



Обеды для учащихся 5-11 классов

№ 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	
день 1														
10	салат из свежей капусты	100	1,47	14,9	9,21	178	0	0,1	2	0	59,5	130,7	48,2	54,8
131	рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,8	0,08	11	1	37,8	22,6	0,8	55,2
439	гуляш	65/50	19	19,4	3,05	262,5	0	0,05	0,89	0,58	12,8	25	2,84	166,7
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.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		38,97	46,93	122	1125	9,8	0,49	14,15	4,18	210,4	346,9	57,4	440,2
день 2														
ГТК	салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0	0,07	8,1	1,64	59,68	17,74	1,2	48,99
270	уха рыбацкая	250	8,5	10	31,5	221	4,2	0,3	28,3	1,67	31	51,1	1,65	216,4
439	котлета куриная	120	16,1	15,1	15,1	261	0	0,06	0	0,18	42,45	23,4	1,2	181,3
512	рис припущенный	200	4,8	8	49,4	285	0	0,1	4,31	0,04	36,1	27,49	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.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		38,8	41,1	177,5	1190	4,2	0,66	41,3	5,57	252,3	177	6,58	500,2
день 3														
20	салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,87	174	0	0,07	65,1	0,26	22,5	20,16	0,88	43,23
103	суп картофельный с вермишелью	250	3,72	3,53	19,62	125,16	0	0,05	1,18	0,41	43,12	19,68	0,69	254
492	плов из мяса свинины	200	21,6	11,8	37,8	319	0	0,22	3,86	1,6	22,54	58,5	3,2	268
ГТК	напиток зол.шар	200	0	0	18	75	0,17	0,4	28	3,3	0	0	0	0
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		33,81	31,41	126,5	895,16	0,17	0,84	98,14	5,57	118,7	121,8	5,57	566,7
день 4														
7	салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0	0,04	30	0,98	32	8,96	0,71	29,98
110	борщ из св.капусты с/с	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,8	0,06	9,6	0,2	34,2	28	2	103
383	рыба припущенная	100	18,75	6,5	0,03	148	0,05	0,1	7,2	1,9	33	18,6	1,1	142
520	картофельное пюре	200	4,07	6,8	26,7	186,6	0	0,19	0,63	0,65	18,33	58,63	1,98	97,26
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.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		34,91	32,97	108,3	876,1	9,85	0,5	47,69	3,78	201,2	143,8	6,67	412,9

день 5														
16	салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0	0	8,73	0,27	45,35	98,12	1,26	29,6
139	суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,75	0,15	7	2	54	30	2,25	86,3
436	жаркое по-домашн	250	17,2	15,16	18,16	276	50	0,25	25,2	1	49,5	99	7,25	512,2
	сок	200	1,4	0	26,2	110	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		32,85	36,73	115,6	918	50,75	0,52	211,9	3,33	259,4	320,6	11,56	669,6
день 6														
10	салат из капусты с чесноч	100	1,47	14,99	9,21	178	0	0,1	2	0	59,5	130,7	48,26	54,8
135	Суп из овощей с/см	250/10	2,5	6,4	12,7	120	0,75	0,15	20	2,5	41,25	27	1,75	77
50	котлета из говядины "Детская"	120	20	11,7	13,8	240	0	0,11	0,96	0	52	27,4	1,88	235
255	макаронь отварные	200	7	8,2	47	294	24,8	0,08	0	1,12	16,75	10	1,02	55,01
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.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		38,17	42,29	140,9	1092	34,55	0,55	23,22	3,67	253,2	224,7	53,79	462,5
день 7														
2	морковь с яблоками и курагой	100	1,39	0,12	27,56	117	0	0,1	2	0	59,5	130,7	1,5	54,8
171	суп-пюре из картофеля	250	4	6,1	21,4	158	0,5	0,13	19,25	0	81,27	30,2	1,06	100,1
366	запеканка с творогом со сгущ.	200/20	10,6	13,3	55,06	345	63	0,04	0,13	0,5	254	26,6	0,7	221
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0	0,03	0,59	2,04	52,6	33,8	1,08	47
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		23,19	20,42	183	964	63,5	0,4	21,97	2,54	477,9	244,8	5,14	424,4
день 8														
6	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,82	15	3,43	152	0	0	11,68	0,23	10,92	0	0,43	33,53
124	щи из св. капусты с/с	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,12	0,18	19	0,04	77,8	70,65	1,5	56,36
487	кура отварная	120	20,8	8,2	1,8	240	0	0,18	4,8	0	42,5	46,2	4,24	438,4
512	рис припущенный	200	4,8	8	49,4	285	0	0,1	4,31	0,04	36,1	27,49	0,65	4,96
	сок	200	1,4	0	26,2	110	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		37,12	38,4	134,3	1098	0,12	0,58	210,8	0,37	277,8	237,8	7,62	574,8

день 9														
71	винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0	0,02	16,2	0,27	45,35	98,12	1,26	29,6
148	Суп лапша домашняя с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158	0	0,05	0,5	0	16,5	12,5	0,65	14,5
43	Суфле "Рыбка"	200	26	17,6	30,4	392	0	0	2,96	0	251,2	136	11,12	22,26
638	чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	9	0,01	0,26	0,05	53,2	6,09	0,08	39,15
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		42,3	36,3	109,7	936	9	0,18	19,92	0,32	396,8	276,2	13,91	107
день 10														
8	салат "Витаминный"	100	1,12	14,99	6,46	165	0	0,04	30	0,98	31,98	8,96	0,71	29,98
157	солянка домашняя	250/10	13,4	14,5	9,6	224	40	0,1	14	0,25	36,5	17,5	2,99	110
439	птица, тушеная в соусе	75/50	16,25	10	3,2	173	0,38	0,09	4,62	2,87	13,75	7,12	2,5	102
520	картофельное пюре	200	4,07	6,8	26,7	186,6	0	0,19	0,63	0,65	18,33	58,63	1,98	97,26
82	кисель зол.шар	200	0	0	18,4	73,6	0	0,3	20	2,34	0	0	0	0
	хлеб витамин.	50/40	7	0,9	43,2	202	0	0,1	0	0	30,5	23,5	0,8	1,5
	итого за обед:		41,84	47,19	107,6	1024,2	40,38	0,82	69,25	7,09	131,1	115,7	8,98	340,7

день	Химический состав, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Амкг	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe	P
1	38,97	46,93	122	1125	9,8	0,49	14,15	4,18	210,4	346,9	57,4	440,2
2	38,8	41,1	177,5	1190	4,2	0,66	41,3	5,57	252,3	177	6,58	500,2
3	33,81	31,41	126,5	895,16	0,17	0,84	98,14	5,57	118,7	121,8	5,57	566,7
4	34,91	32,97	108,3	876,1	9,85	0,5	47,69	3,78	201,2	143,8	6,67	412,9
5	32,85	36,73	115,6	918	50,75	0,52	211,9	3,33	259,4	320,6	11,56	669,6
6	38,17	42,29	140,9	1092	34,55	0,55	23,22	3,67	253,2	224,7	53,79	462,5
7	23,19	20,42	183	964	63,5	0,4	21,97	2,54	477,9	244,8	5,14	424,4
8	37,12	38,4	134,3	1098	0,12	0,58	210,8	0,37	277,8	237,8	7,62	574,8
9	42,3	36,3	109,7	936	9	0,18	19,92	0,32	396,8	276,2	13,91	107
10	41,84	47,19	107,6	1024,2	40,38	0,82	69,25	7,09	131,1	115,7	8,98	340,7
ср.зн.	36,196	37,374	132,55	1011,846	22,232	0,554	75,836	3,642	257,87	220,94	17,722	449,89