

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
День 1 (понедельник)																	
54-45з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,01	0,02	4,13	20,7		22	33	17	0,93		11
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	0,03	10,76	105		37,4	31	13,2	0,48		15,2
54-2м	Гуляш из мяса говядины	90	15,20	11,60	3,60	208,80	0,04	0,11	1,41	25,5		15	167	23	2,48		17
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,42	5,25	30,45	187,13	0,05	0,03	0	20,25		19,5	142,5	17,25	0,8		15
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50											
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
пром.	сок яблочный	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	775,00	27,24	22,57	104,43	759,11											
День 2 (вторник)																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-1с	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,24	0,04	0,04	103,2	6,42		25,6	40,4	15,4	0,5		15,4
54-9р	Рыба запеченная с соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
54-1г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	0,02	15		50	4,3	2,1	0,09		0
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50											
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
	Итого	785	30,62	33,14	89,80	779,94											
День 3 (среда)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-17с	Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,10	55,72	0,05	0,04	6,8	98,8		16,4	35,8	15	0,55		15,2
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
54-6хн	Компот из ягод	200	0,30	0,10	8,40	35,70											
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50											
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
пром.	Груша	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	800	26,86	26,38	89,48	701,68											
День 4 (четверг)																	
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
54-3с	Рассольник по-ленинградски	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,06	0,05	5,54	104		21	51,4	19,8	0,71		16,6
54-21м	курица отварная	90	28,90	2,14	1,01	139,28	0,06	0,01	0,58	4,9		3,4	17,8	35,2	0,3		4,6
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,6	1,2		58	3,8	3,1	0,79		0,8

пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60												
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
	Итого	730	42,97	13,22	96,46	676,04												
День 5 (пятница)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
52-2с	Борщ с картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,03	0,04	6,76	134,6		33,6	19,2	42,6	0,87		17,2	
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00	
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50												
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
пром.	сок яблочный	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
	Итого	725	29,80	32,26	100,08	816,54												
День 6 (понедельник)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	5,02	15,92	116,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,15	0,06	4,76	97,2		27	80,4	29	1,48		16	
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,04	76,00	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00												
	Итого	740	32,24	29,42	112,92	834,15	0	0	0,02	15		50	4,3	2,1	0,09		0	
День 7 (вторник)																		
54-7с	Суп с макронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00												
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,09	0,05	6,88	97,6		13,8	54,6	20,8	0,86		16,8	
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00	
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
пром.	мандарин	140	1,10	0,30	10,50	49,00												
	Итого	890	32,12	26,26	124,32	863,20												
День 8 (среда)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50												
52-2с	Борщ с картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	200	16,80	8,20	10,40	182,90	0,03	0,04	6,76	134,6		33,6	19,2	42,6	0,87		17,2	
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,07	0,09	34	49,5		88	148	74	1,86		41	

