

Меню для учащихся 5-9 классов в 26-27уч.год

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18.19	3.83	16.03	
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219	0.2	0.18	27.32	0.08	14.55	226.61	923.54	84.03	44.45	146.28	1.58	41.12	2.11	67.77	
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	60	1.8	9.9	3.9	111.6	0.02	0.05	46.62	0.04	0.1	71.61	61.57	48.16	5.15	34.47	0.15	12.65	0.4	9.14	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25	
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5	0.05	0.01	0	0	0	1.2	42.6	6.6	5.4	30	0.48	0	0	0	
	Итого за Обед	800	35.6	40.5	150.5	1109.4	0.51	0.47	153.31	0.48	30.29	1196.04	1566.63	317.05	114.38	500.77	6.92	119.19	26.3	100.33	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	800	35.6	40.5	150.5	1109.4	0.51	0.47	153.31	0.48	30.29	1196.04	1566.63	317.05	114.38	500.77	6.92	119.19	26.3	100.33	
	Неделя 1 Вторник																				
	Обед																				
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	132.2	381.39	131.45	111.23	219.7	1.85	17.82	29.63	197.64	
П/Ф	Блины, полуфабрикат	80	3.8	2.2	23.7	129.9	0.07	0.03	0	0	0	230.43	64.41	4.93	17.4	43.85	0.97	0	0	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2	0	0.01	7.5	0	0.15	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0	0	0	
	Итого за Обед	830	54.3	15.5	146.5	942.4	0.47	0.38	84.86	0.11	19.43	1113.39	1322.49	481.08	210.28	550.97	10.03	59.36	51.82	270.89	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	830	54.3	15.5	146.5	942.4	0.47	0.38	84.86	0.11	19.43	1113.39	1322.49	481.08	210.28	550.97	10.03	59.36	51.82	270.89	
	Неделя 1 Среда																				
	Обед																				
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	198.76	792.09	24.33	100.74	215.6	2.29	31.66	22.2	166.9	

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	0.02	0.11	14.1	0	0.3	39	109.5	92.1	10.2	65.7	0.06	2.1	0.9	10.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	820	64.9	21.1	121.2	932.2	0.41	0.65	175.4	0.23	26.17	943.06	1892.39	477.27	197.65	700.28	8.9	67.5	59.32	247.73
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	820	64.9	21.1	121.2	932.2	0.41	0.65	175.4	0.23	26.17	943.06	1892.39	477.27	197.65	700.28	8.9	67.5	59.32	247.73
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	2.11	19.75
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	25.49	4.98	32.63
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	820	29.3	23.8	153.1	942.4	0.39	0.36	923.58	0.28	29.49	1148.44	1836.85	275.09	205.92	496.14	5.45	89.43	60.3	695.87
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	820	29.3	23.8	153.1	942.4	0.39	0.36	923.58	0.28	29.49	1148.44	1836.85	275.09	205.92	496.14	5.45	89.43	60.3	695.87
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	70	16.2	20.7	0	250.8	0.03	0.21	182	0.67	0.49	567	61.6	616	24.5	350	0.7	0	8.75	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	0.06	0.37	168.33	0.04	8.46	166.01	491.97	50.72	27.33	66.87	1.09	27.05	4.88	40.68
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1.51	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2	0.06	0.08	32	0	16	49.6	556.8	12.8	67.2	44.8	0.96	0.08	1.6	3.52
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	800	32.5	54.3	107.9	1049.1	0.29	0.86	528.12	1.1	25.1	1307.47	1413.96	870.49	167.56	652.27	5.48	31.71	35.79	76.84
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	800	32.5	54.3	107.9	1049.1	0.29	0.86	528.12	1.1	25.1	1307.47	1413.96	870.49	167.56	652.27	5.48	31.71	35.79	76.84
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25.9	25.5	29.1	449.5	0.22	0.28	39.83	0.24	14.52	248.69	1202.12	32.86	61.81	307.23	4.54	40.83	21.25	134.79

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	800	33.9	27.2	118.8	855.2	0.46	0.48	159.83	0.24	56.52	753.19	2323.12	118.36	138.91	481.13	11.66	53.43	39.22	175.04
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	800	33.9	27.2	118.8	855.2	0.46	0.48	159.83	0.24	56.52	753.19	2323.12	118.36	138.91	481.13	11.66	53.43	39.22	175.04
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8	0.07	0.08	13.81	0.04	0.63	198.39	229.6	33.45	64.05	144.41	1.37	15.32	19.49	102.39
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4.8	2.7	29.7	162.4	0.09	0.04	0	0	0	288.04	80.51	6.16	21.75	54.81	1.22	0	0	0
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4	0.01	0.06	4.34	0.03	0.2	8.29	33.45	3.89	1.23	5.08	0.09	1.34	0.3	3.78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Масса творожная	30	2.1	6.9	8.1	103.1	0.01	0.07	42.6	0	0.3	12	49.5	36	6.9	51	0.15	2.7	9	9.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
	Итого за Обед	850	45.1	24	150.3	996.5	0.65	0.49	96.71	0.19	40.29	1201.61	999.97	266.08	292.2	608.54	10.92	51.29	65.23	296.88
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	850	45.1	24	150.3	996.5	0.65	0.49	96.71	0.19	40.29	1201.61	999.97	266.08	292.2	608.54	10.92	51.29	65.23	296.88
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	70	16.2	20.7	0	250.8	0.03	0.21	182	0.67	0.49	567	61.6	616	24.5	350	0.7	0	8.75	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5	0.1	0.33	121.44	0.04	6.61	143.51	536.2	22.5	23.94	67.44	0.89	24.6	1.34	44.25
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Обед	800	31.5	47.8	98.7	949.7	0.36	0.78	475.34	1.1	22.4	1324.56	1363.85	787.11	148.56	616.97	5.53	31.1	34.61	67.09
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	800	31.5	47.8	98.7	949.7	0.36	0.78	475.34	1.1	22.4	1324.56	1363.85	787.11	148.56	616.97	5.53	31.1	34.61	67.09
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219	0.2	0.18	27.32	0.08	14.55	226.61	923.54	84.03	44.45	146.28	1.58	41.12	2.11	67.77

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4	0.1	0.17	94.47	0.46	0.32	158.47	431.88	144.06	57.04	284.69	0.97	59.83	38.29	734.75
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.39	17	1.28	8.59	0.04	1.72	0.1	2.29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	820	34.4	34.4	112	894.5	0.52	0.48	265.75	0.55	72.01	1021.31	1874.94	438.67	155.11	577.92	5.37	120.41	59.67	987.76
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	820	34.4	34.4	112	894.5	0.52	0.48	265.75	0.55	72.01	1021.31	1874.94	438.67	155.11	577.92	5.37	120.41	59.67	987.76
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	70	16.2	20.7	0	250.8	0.03	0.21	182	0.67	0.49	567	61.6	616	24.5	350	0.7	0	8.75	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Обед	800	58.4	52.3	101	1107.2	0.34	0.46	531.13	1.17	19.6	1420.42	1167.68	836.43	208.36	789.11	9.84	39.83	65.02	232.61
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	800	58.4	52.3	101	1107.2	0.34	0.46	531.13	1.17	19.6	1420.42	1167.68	836.43	208.36	789.11	9.84	39.83	65.02	232.61

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	814	42	34.1	126	977.9	0.44	0.54	339.4	0.55	34.13	1142.95	1576.19	486.76	183.89	597.41	8.01	66.33	49.73	315.1
Среднее значение за период	814	42	34.1	126	977.9	0.44	0.54	339.4	0.55	34.13	1142.95	540	486.76	183.89	597.41	8.01	66.33	49.73	315.1