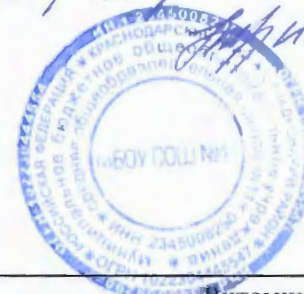


Утверждено: Директор МБОУ СОШ №1



И.И. В. Торжков

Меню обедов для обучающихся 5-11 классов					
Пищевая ценность ОБЕД					

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А
День 1 (понедельник)										
54-45з	Икра свекольная	100,00	2,20	7,00	11,30	119,00	0,01	0,02	4,13	20,7
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	0,03	10,76	105
54-2м	Гуляш из мяса говядины	100	16,80	19,30	6,00	348,00	0,04	0,11	1,41	25,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200,00	5,90	7,00	40,60	249,50	0,05	0,03	0	20,25
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
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30				
	Итого	1045,00	33,02	39,52	140,08	1132,98				
День 2 (вторник)										
		0								
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,05	0,02	12,60	0,00
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	2,40	6,30	12,90	147,38	0,04	0,04	103,2	6,42
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	31,50	36,70	9,20	493,00	0,11	0,15	0,34	70,40
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,12	0,11	10,20	23,80
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	0,02	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				
	Итого	925,00	44,90	50,90	102,90	1078,18				
День 3 (среда)										
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,20	0,20	3,80	21,30	0,06	0,03	16,76	0,00
54-17с	Суп из овощей	250	1,80	2,50	2,60	50,10	0,05	0,04	6,8	98,8
54-4м	Котлеты из говяядены	100,00	18,20	17,50	16,50	295,07	0,08	0,08	0,13	0,10
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,70	9,90	18,10	177,90	0,07	0,08	19,06	0,70
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
	Итого	1045,00	31,10	31,40	93,90	791,37				
День 4 (четверг)										
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30	0,03	0,01	3,91	0,00
54-3с	Рассольник по-ленинградски	250	2,40	6,43	16,53	133,33	0,06	0,05	5,54	104
54-21м	курица отварная	100	28,90	2,14	1,01	139,28	0,06	0,01	0,58	4,9
54-1г	макароны отварные	200,00	7,20	6,50	43,70	262,40	0,06	0,03	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
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	940	47,25	23,11	120,67	881,61				
День 5 (пятница)										
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,02	0,01	3,41	0,00
52-2с	Борщ с картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80	0,03	0,04	6,76	134,6
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	2,10	24,40	6,10	328,70	0,11	0,15	0,34	70,40
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,87	0,12	0,11	10,20	23,80
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 натуральный (персиковый)	200,00	0,75	0,00	35,00	143,01				
	Итого	925,00	15,48	37,63	114,20	941,28				
День 6 (понедельник)										
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,20	0,20	3,80	21,30				
54-8с	Суп гороховый	250	5,30	5,02	15,92	116,80	0,06	0,03	16,76	0,00
54-16м	Тефтели из говядины	100,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,15	0,06	4,76	97,2
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,04	76,00	0,56	2,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,01	0,01	0,04	19,45
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,21	0,12	0,00	19,20

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	950,00	34,50	29,62	116,72	855,45	0	0	0,02	15
День 7 (вторник)										
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	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
54-12з	Икра морковная тушеная	100	1,20	4,20	6,00	68,00	0,13	0,19	9,53	27,30
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,01	3,91	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,03	0,26	0,54	0,36
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	980	32,12	26,26	124,32	863,2				
День 8 (среда)										
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20				
52-2с	Борщ с картофелем	250	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	0,01	3,41	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
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,07	0,09	34	49,5
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,01	0,01	1,6	1,2
пром.	Булка с повидлом промышленного производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20				
	Итого	885,00	29,65	22,00	98,21	714,74				
День 9 (четверг)										
пром.	икра кабачковая	100,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,20	98,46	0,07	0,06	8,42	104,2
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	19,2	0,09
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,03	0,26	0,54	0,36
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60				
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00

