

Меню ОБЕДОВ для обучающихся 1-4 классов (сезон ЛЕТО-ОСЕНЬ)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е
День 1 (понедельник)											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30
	Каша вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15
	Итого	1030	24,92	25,35	107,97	759,71	0,37	0,31	31,68	0,00	3,35
День 2 (вторник)											
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60
227	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00
	Итого	1010	29,06	21,01	106,65	732,33	0,60	0,69	35,79	0,71	2,80
День 3 (среда)											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00

День 7 (вторник)												
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00		
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00		0,50
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,03	0,00	0,31		0,30
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00		0,46
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00		0,00
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00		0,66
	Молоко 2,5%-ной жирности	200	5,00	5,00	6,00	89,00	0,08	0,30	2,60	0,00		0,11
	Итого	935	21,50	33,32	107,75	816,88	0,46	0,55	113,76	0,71		2,03
День 8 (среда)												
	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00		0,00
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00		0,20
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15		0,40
125	Картофель отварной	140	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,08		0,00
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00		0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00		0,66
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00		0,22
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00	0,00		0,20
	Итого	990	19,93	17,91	132,56	771,12	0,62	0,37	42,23	0,23		1,68
День 9 (четверг)												
Л 145	Суп летний овощной	250	1,59	4,90	9,15	87,06	0,07	0,05	10,38	0,00		0,30
267	Шницель натуральный рубленый	75	13,20	18,80	9,10	258,40	0,09	0,18	0,00	0,45		0,30
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00		0,50
	Сок натуральный (яблочно-персиковый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00		0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00		0,44
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00		0,11
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7%-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35		0,00
	Итого	915	27,39	34,34	94,855	798,04	0,427	0,597	15,04	0,8		1,85
День 10 (пятница)												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00		0,50
250	Соуска запеченная с сыром	70	12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30		0,50
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00		0,05
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00		0,00

