



Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества				Энергетич. содерж. полезность	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк
Питательная ценность ОБЕД																	
88 Шн из свежей капусты с картофелем																	
260	Улуп	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,30	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
42	Каши вязкая (перловая)	90	13,10	15,11	2,59	198,71	0,03	0,09	0,82	0,00	0,34	19,62	138,74	19,80	2,75	3,67	0,03375
392	Чай с сахаром	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
1	Хлеб пшеничный	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
2	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
20	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. пром. упаковке)	200,00	0,54	0,34	13,87	57,72	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
	Итого	1100	26,09	27,45	116,40	809,45	0,39	0,28	26,19	0,00	2,48	185,44	418,33	105,07	9,42	4,79	0,06
День 2 (вторник)																	
98 Суп крестьянский с крупой																	
250	Суп крестьянский с крупой	60	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0
227	Рыба припущенная	110	19,28	8,36	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	155,95	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,26714
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Итого	850	30,27	19,05	97,38	726,51	0,54	0,43	33,88	0,49	3,69	218,00	458,23	122,51	5,57	1,81	0,34
День 3 (среда)																	
104 Суп картофельный с мясными фрикадельками																	
250	Птица в соусе с томатами	90,00	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
143	Рату из овощей	150	2,53	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,00	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	53,08	64,28	23,23	0,85	0,40	0,02308
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Итого	790	33,49	38,14	92,19	845,66	0,53	0,43	33,37	1,56	1,46	201,73	406,78	113,19	7,00	1,72	0,13
День 4 (четверг)																	
96 Овощи натуральные (помидора)																	
60	Рассолянка по-пензенски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,30	10,14	17,90	8,35	0,30	0,09	0
258	Мясное луковое (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	53,08	64,28	23,23	0,85	0,40	0,02308
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Итого	835	25,5348	27,2966	98,9659	798,7279	0,407	0,312	21,9833	0	1,39375	142,06305	399,49395	114,699	7,922683	1,04	0,26
День 5 (пятница)																	
84 Борщ																	
250	Рыба тушеная в томате с овощами	53/147	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
392	Чай с сахаром	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
2	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Итого	200,00	5,51	7,39	63,20	247,20	0,09	0,06	0,07	0,15	1,35	17,55	55,26	21,69	1,25	0,23	0
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. пром. упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	620	35,03	24,13	154,56	797,84	0,55	0,37	14,54	0,26	3,41	220,07	595,44	188,20	7,36	1,59	0,54
День 6 (понедельник)																	
1135 Суп из овощей																	
250	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	66,91	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0
268	Пшеница, мясной рубленый	90	12,38	18,15	10,41	253,81	0,03	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
4	Макаронные изделия отварные с овощами при	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,33	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00
	1 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	95,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (груши)	130,00	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	3,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,0239</b>	<b>29,5405</b>	<b>120,819</b>	<b>816,8476</b>	<b>0,381</b>	<b>0,254</b>	<b>23,8629</b>	<b>58,8</b>	<b>1,41</b>	<b>176,48993</b>	<b>283,433</b>	<b>121,149</b>	<b>5,264867</b>	<b>2,345</b>	<b>0,042</b>
	<b>День 7 (вторник)</b>																
	81 Борщ	250	1,60	4,86	8,36	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
	256 Масло тушеное в соусе	90	6,59	18,35	3,45	205,52	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,73	12,71	0,84	1,26	0,0225	0,00
	Капса расмытая (рисовая)	150	3,58	7,34	37,08	228,72	0,03	0,03	0,00	0,37	0,55	16,10	77,88	26,36	0,55	0,65	0,00
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	106,00	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивид. пром. упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>17,83</b>	<b>31,58</b>	<b>121,91</b>	<b>806,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>111,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,16</b>	<b>138,26</b>	<b>281,47</b>	<b>88,05</b>	<b>4,76</b>	<b>2,67</b>	<b>0,51</b>
	<b>День 8 (среда)</b>																
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
	Л 147 Суп с макаронными изделиями	230	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
	234 Колбаса или биточки рыбные	90	7,86	6,53	11,22	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,45	46,04	103,85	31,01	0,87	1,01	0,9675
	125 Картофель отварной	150	2,86	5,61	19,86	141,42	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	79,18	28,84	1,16	0,40	0
	397 Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
	1 Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	1 Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>975</b>	<b>20,88</b>	<b>18,89</b>	<b>125,51</b>	<b>781,18</b>	<b>0,62</b>	<b>0,37</b>	<b>32,91</b>	<b>0,25</b>	<b>1,93</b>	<b>208,27</b>	<b>390,56</b>	<b>142,13</b>	<b>7,07</b>	<b>2,29</b>	<b>1,01</b>
	<b>День 9 (четверг)</b>																
	104 Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	13,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
	267 Шницель натуральный рубленый	90	13,84	22,56	10,92	310,08	0,11	0,22	0,00	0,54	0,36	22,00	250,78	38,76	4,57	2,23	0,072
	Капса варная (пшеничная)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
	349 Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00
	1 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	450	11,24	12,50	23,59	225,45	0,09	0,63	1,34	0,90	0,00	538,00	149,04	63,00	0,45	1,80	0
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>41,1471</b>	<b>46,4471</b>	<b>131,29</b>	<b>1055,61</b>	<b>0,548</b>	<b>1,036</b>	<b>13,2771</b>	<b>1,44</b>	<b>1,91</b>	<b>702,546</b>	<b>676,426</b>	<b>184,41</b>	<b>8,862</b>	<b>5,282</b>	<b>0,162</b>
	<b>День 10 (пятница)</b>																
	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	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,3	8,8	5,7	156	0,08	0,07	12,5	0,57	1,7	30,8	90,56	15,4	4,93	0,43	0
	205 Макароны изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	181,42	0,072	0,036	2,712	0	0	19,42	50,88	17,34	1,03	1,14	0
	392 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	1 Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	2 Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
	Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальной пром. упаковке)	40	2,49	12,96	26,24	231,55	0,05	0,07	0,00	0,32	3,96	11,59	42,96	8,79	0,73	0,00	0
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>28,21</b>	<b>33,44</b>	<b>133,51</b>	<b>906,23</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>26,06</b>	<b>0,89</b>	<b>6,93</b>	<b>160,18</b>	<b>324,55</b>	<b>91,46</b>	<b>9,84</b>	<b>2,31</b>	<b>0,27</b>
	Пищевые вещества																
	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Витамины	Минеральные вещества											
	77	79,00	335,00	2350,00	кКал	В1	В2	С	А	Е	Витамин (мг)	Росфор (мг)	Ятний (мг)	Келезо (мг)	Цинк	Йод	
	<b>Итого за день по СанПиН</b>				1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	10,00	0,10	
	<b>66%, 35 %</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,00</b>	<b>0,25</b>	<b>3,59</b>	<b>385,00</b>	<b>577,59</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Среднее за 10 дней (фастинг)</b>	<b>28,25</b>	<b>29,60</b>	<b>119,25</b>	<b>828,33</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>33,73</b>	<b>0,41</b>	<b>2,68</b>	<b>235,31</b>	<b>423,47</b>	<b>127,09</b>	<b>7,31</b>	<b>2,88</b>	<b>0,33</b>	