

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																	
День 1 (понедельник)																	
88	Шн из свежей капусты с картофелем	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
260	Упадок	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
42	Каши вязкая (перловая)	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
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	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
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 (яблоки)	130,00	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
	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	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	Овощи свежие (огурцы)	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	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	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
110	Рыба припущенная	150	19,28	8,36	0,90	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	Картофельное пюре	200	3,07	4,80	20,44	205,86	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
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
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	250/20	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
297	Птица в соусе с томатами	90,00	19,3	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
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	200,60	0,08	0,08	17,87	0,66	0,00	53,08	64,28	23,23	0,85	0,40	0,02308
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	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)																	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,42	0,06	1,13	12,84	0,02	0,01	2,92	0,00	0,06	10,14	17,90	8,35	0,30	0,09	0
96	Расходник по-пензенски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,30	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
258	Мясо тушеное (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,66	4,16	0,00	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	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
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	0,2
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,32	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
	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	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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	53/147	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
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
	Пирог фруктовый "Кубанский"	90	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)																	
	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
1135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
268	Пшеница, мясной рубленый	90	12,38	18,15	10,41	253,81	0,03	0,06	4,67	8,80	0,20	30,41	73,65	31,82	0,87	0,53	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	99,76	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	
	Итого	730	24,0239	29,5405	120,819	816,8476	0,381	0,254	23,8629	58,8	1,41	176,48993	283,433	121,149	5,264867	2,345	0,042	
	День 7 (вторник)																	
	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	0,0	
	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 индивидуальном 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	0,0	
	Итого	770	17,83	31,58	121,91	806,02	0,40	0,26	111,17	0,37	2,16	138,26	281,47	88,05	4,76	2,67	0,51	
	День 8 (среда)																	
	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	0,0	
	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	103,83	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	0,0	
	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	0,0	
	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	0,0	
	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 индивидуальном 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	
	Итого	975	20,88	18,89	125,51	781,18	0,62	0,37	32,91	0,25	1,93	208,27	390,56	142,13	7,07	2,29	1,01	
	День 9 (четверг)																	
	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	0,0	
	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	99,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,0	
	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	
	Кисломолярный продукт (в индивидуальном 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	0,0	
	Итого	950	41,1471	46,4471	131,29	1055,61	0,548	1,036	13,2771	1,44	1,91	702,546	676,426	184,41	8,862	5,282	0,162	
	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	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	0,0	
	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	0,0	
	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	0,0	
	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	0,0	
	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 индивидуальном 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	0,0	
	Итого	820	28,21	33,44	133,51	906,23	0,42	0,31	26,06	0,89	6,93	160,18	324,55	91,46	9,84	2,31	0,27	
	Пищевые вещества																	
	Энергетическая ценность																	
	Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Витамин	Минеральные вещества	Е	Витамин	Селезо	Иод			
	77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	1200,00	12,00	10,00	0,10		
	Итого за день по СанПиН	26,95	27,65	117,25	822,59	0,42	0,49	21,00	0,25	3,59	385,00	577,59	87,50	4,20	3,50	0,03		
	66%, 35 %																	
	Среднее за 10 дней (фастинг)	28,25	29,60	119,25	828,33	0,48	0,41	33,73	0,41	2,68	235,31	423,47	127,09	7,31	2,98	0,33		