

Директор МАОУ СОШ №9  
В.Т.Тхагалстов



" 2023

Меню обедов для обучающихся 7 - 11 лет

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1 (понедельник)</b>						
54-45з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-2м	Гуляш из мяса говядины	90	15,20	11,60	3,60	208,80
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,42	5,25	30,45	187,13
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
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	<b>Итого</b>	<b>895,00</b>	<b>27,74</b>	<b>23,07</b>	<b>116,23</b>	<b>812,41</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
		0				
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,24
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
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
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,42</b>	<b>33,14</b>	<b>89,00</b>	<b>775,64</b>
<b>День 3 (среда)</b>						
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
54-17с	Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,10	55,72
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40
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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>26,86</b>	<b>26,38</b>	<b>89,48</b>	<b>701,68</b>
<b>День 4 (четверг)</b>						
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00

54-3с	Рассольник по-ленинградски	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-21м	курица отварная	90	28,90	2,14	1,01	139,28
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>42,97</b>	<b>13,22</b>	<b>96,46</b>	<b>676,04</b>
<b>День 5 (пятница)</b>						
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
52-2с	Борщ с картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
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
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>29,95</b>	<b>32,26</b>	<b>102,08</b>	<b>825,15</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>						
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	5,02	15,92	116,80
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70
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
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>32,24</b>	<b>29,42</b>	<b>112,92</b>	<b>834,15</b>
<b>День 7 (вторник)</b>						
54-7с	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40
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
пром.	мандарин	140	1,10	0,30	10,50	49,00
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>32,12</b>	<b>26,26</b>	<b>124,32</b>	<b>863,20</b>
<b>День 8 (среда)</b>						
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
52-2с	Борщ с картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	200	16,80	8,20	10,40	182,90
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
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.	булка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>29,35</b>	<b>21,90</b>	<b>97,21</b>	<b>709,04</b>

День 9 (четверг)						
пром.	икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,20	98,46
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
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
пром.	банан	120,00	1,80	0,60	25,20	113,40
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>33,73301205</b>	<b>27,94</b>	<b>115,19084</b>	<b>844,8754217</b>
День 10(пятница)						
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,24
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,90
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,18	11,34	22,96	202,60
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>31,50</b>	<b>44,28</b>	<b>102,06</b>	<b>933,14</b>



		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
<b>Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет</b>																	
<b>Пищевая ценность ЗАВТРАК</b>																	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
54-1з	сыр Российский	15,00	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	184,60	0,05	0,15	0,61	26,40	0,22	149,00	134,00	2,80	0,42	0,15	51,00
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30											
	<b>Итого</b>	<b>605,00</b>	<b>18,60</b>	<b>21,60</b>	<b>82,70</b>	<b>598,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>1,72</b>	<b>89,35</b>	<b>0,77</b>	<b>453,23</b>	<b>368,88</b>	<b>74,13</b>	<b>3,01</b>	<b>3,55</b>	<b>63,00</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>635,00</b>	<b>24,80</b>	<b>19,30</b>	<b>43,60</b>	<b>582,50</b>	<b>0,37</b>	<b>0,58</b>	<b>24,09</b>	<b>29,94</b>	<b>11,37</b>	<b>305,52</b>	<b>497,26</b>	<b>112,40</b>	<b>6,67</b>	<b>4,89</b>	<b>45,32</b>
<b>День 3 (среда)</b>																	
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,02	0,01	4,13	20,70	0,67	22,00	33,00	17,00	0,93	0,14	11,00
54-5м	Котлеты рубленные из кур,	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0,03	0,00	18,40	0,51	6,90	73,00	24,00	0,49	1,10	21,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>30,08</b>	<b>16,24</b>	<b>90,00</b>	<b>625,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>5,34</b>	<b>53,21</b>	<b>3,98</b>	<b>264,34</b>	<b>345,46</b>	<b>92,16</b>	<b>32,02</b>	<b>4,13</b>	<b>53,11</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-9р	соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>535,00</b>	<b>24,80</b>	<b>27,60</b>	<b>42,70</b>	<b>518,60</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>29,07</b>	<b>94,58</b>	<b>0,92</b>	<b>202,08</b>	<b>390,97</b>	<b>108,00</b>	<b>4,18</b>	<b>1,26</b>	<b>204,02</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																	
пром.	икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60
54-1о	Омлет	150	9,80	10,70	4,80	225,50	0,07	0,31	1,48	124,00	7,80	100,00	164,00	19,00	1,55	1,72	33,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	банан	150,00	0,50	0,40	12,40	141,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>615,00</b>	<b>15,41</b>	<b>14,40</b>	<b>46,53</b>	<b>535,70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>15,32</b>	<b>136,38</b>	<b>9,15</b>	<b>192,24</b>	<b>291,99</b>	<b>73,06</b>	<b>5,05</b>	<b>3,03</b>	<b>41,92</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>24,14</b>	<b>23,72</b>	<b>60,48</b>	<b>551,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>36,15</b>	<b>0,80</b>	<b>1,64</b>	<b>141,62</b>	<b>264,53</b>	<b>84,71</b>	<b>16,64</b>	<b>3,51</b>	<b>0,02</b>
<b>День 7 (вторник)</b>																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	0,16	19,60		36,00	189,00	41,00	0,90		138,00
54-5с	соус молочный	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80		110,00	87,00	13,00	0,12		21,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	39,00	84,00	28,00	1,03	0,12	28,00
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
пром.	производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00

	<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>28,10</b>	<b>19,00</b>	<b>96,30</b>	<b>667,90</b>	<b>0,54</b>	<b>0,67</b>	<b>45,23</b>	<b>24,80</b>	<b>11,95</b>	<b>166,64</b>	<b>251,96</b>	<b>94,01</b>	<b>9,67</b>	<b>1,83</b>	<b>28,01</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																		
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03		3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00	
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00	
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>27,50</b>	<b>28,30</b>	<b>76,00</b>	<b>669,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,35</b>	<b>5,93</b>	<b>43,15</b>	<b>21,47</b>	<b>129,80</b>	<b>495,13</b>	<b>189,22</b>	<b>9,39</b>	<b>2,99</b>	<b>61,17</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																		
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150,00	22,90	10,80	15,40	250,30	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	
пром.	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00	
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86												
	<b>Итого</b>	<b>615,00</b>	<b>33,28</b>	<b>16,60</b>	<b>81,35</b>	<b>607,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>2,96</b>	<b>82,36</b>	<b>0,75</b>	<b>592,59</b>	<b>580,12</b>	<b>99,73</b>	<b>3,69</b>	<b>2,24</b>	<b>12,00</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
54-23м	биточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,12	151,68	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	9,00	
пром.	мандарин	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>31,88</b>	<b>12,38</b>	<b>88,49</b>	<b>590,98</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>9,62</b>	<b>13,69</b>	<b>4,03</b>	<b>229,48</b>	<b>290,62</b>	<b>74,53</b>	<b>3,79</b>	<b>3,59</b>	<b>30,04</b>	



Меню завтраков для обучающихся 12 - 18 лет

Пищевая ценность ЗАВТРАК

		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
<b>День 1 (понедельник)</b>															
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	0,50	29,50	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
54-1з	сыр Российский	30,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	78,00	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	1,10	0,00
53-19з	масло сливочное	10,00	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,00	6,50	35,80	230,60	0,06	0,19	33,00	0,22	164,00	168,00	35,00	0,53	0,15	64,00
54-21гн	чай сахаром	200,00	4,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром.	Яблоко	120,00	0,50	11,80	53,30										
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>23,30</b>	<b>89,80</b>	<b>698,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,93</b>	<b>173,92</b>	<b>0,77</b>	<b>710,60</b>	<b>530,00</b>	<b>112,24</b>	<b>3,35</b>	<b>3,55</b>	<b>76,00</b>
<b>День 2 (вторник)</b>															
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	14,20	0,03	0,03	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	21,50	397,50	0,16	0,24	11,90	10,07	33,00	288,00	56,00	4,29	3,38	56,00
54-19гн	чай с сахаром	200,00	0,20	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>635,00</b>	<b>31,20</b>	<b>56,20</b>	<b>568,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>23,32</b>	<b>11,37</b>	<b>102,24</b>	<b>411,94</b>	<b>97,80</b>	<b>7,30</b>	<b>4,09</b>	<b>59,32</b>
<b>День 3 (среда)</b>															
54-15з	Икра свекольная	100,00	1,70	16,70	122,30	0,03	0,03	3,17	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14	19,00
54-5м	Мясо птицы (запеченное)	100,00	17,28	3,84	151,68	0,07	0,14	0,51	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
54-6г	Рис отварной	200,00	4,90	48,70	271,30	0,04	0,04	0,12	0,51	9,10	97,00	31,00	0,65	1,10	28,00
54-23гн	Чай с сахаром	200,00	3,80	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>32,78</b>	<b>119,40</b>	<b>779,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>74,91</b>	<b>3,98</b>	<b>291,54</b>	<b>388,46</b>	<b>109,16</b>	<b>32,73</b>	<b>4,13</b>	<b>68,12</b>
<b>День 4 (четверг)</b>															

54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00	
54-9р	Рыба запеченная с красным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00	
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,16	0,12	31,70	0,07	53,00	113,38	1,37	0,35	0,12	38,00	
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>29,77</b>	<b>29,77</b>	<b>72,93</b>	<b>679,13</b>	<b>0,50</b>	<b>0,46</b>	<b>18,99</b>	<b>102,48</b>	<b>1,65</b>	<b>257,19</b>	<b>516,32</b>	<b>115,89</b>	<b>5,03</b>	<b>1,54</b>	<b>214,02</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																		
пром.	икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	12,37	16,83	0,12	30,00	30,00	16,67	0,77	0,11	14,33	
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	201,70	0,09	0,41	1,97	165,00	7,80	133,00	219,00	25,00	2,07	1,72	44,00	
54-19гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>19,82</b>	<b>19,67</b>	<b>45,98</b>	<b>436,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,54</b>	<b>15,76</b>	<b>184,11</b>	<b>8,73</b>	<b>209,24</b>	<b>330,94</b>	<b>69,47</b>	<b>5,25</b>	<b>2,44</b>	<b>58,65</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																		
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00	
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	18,27	17,47	16,53	295,06	0,07	0,16	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,70	9,90	18,10	177,90	0,09	0,11	16,20	412,00	0,00	74,00	94,00	38,00	1,36	0,43	37,00	
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>28,44</b>	<b>28,24</b>	<b>75,46</b>	<b>669,29</b>	<b>0,39</b>	<b>0,42</b>	<b>33,29</b>	<b>412,10</b>	<b>1,95</b>	<b>164,97</b>	<b>296,83</b>	<b>108,68</b>	<b>17,53</b>	<b>3,49</b>	<b>37,02</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00	
54-3р	Рыба запеченная с красным соусом	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,04	0,12	0,90	271,00		40,00	165,00	28,00	0,76		112,00	
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,15	13,60	31,70	0,07	53,00	113,00	38,00	1,37	0,12	38,00	
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,50	2,00	14,90	83,20	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>26,20</b>	<b>12,40</b>	<b>89,60</b>	<b>573,60</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>15,38</b>	<b>32,08</b>	<b>0,95</b>	<b>104,84</b>	<b>218,44</b>	<b>69,20</b>	<b>4,04</b>	<b>0,93</b>	<b>38,02</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																		
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30	0,05	0,05	5,38	934,00	0,08	29,00	62,00	38,00	1,08	0,14	18,00	
54-16м	мясо птицы запеченное	100,00	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	31,00	185,00	26,00	2,36	0,96	36,00	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,10	8,40	48,00	311,60	0,28	0,16	0,00	25,60	0,44	20,00	241,00	160,00	5,39	1,10	30,00	

54-19гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>35,80</b>	<b>33,70</b>	<b>99,80</b>	<b>847,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>7,36</b>	<b>964,10</b>	<b>1,33</b>	<b>126,24</b>	<b>569,94</b>	<b>251,80</b>	<b>11,24</b>	<b>2,81</b>	<b>84,32</b>
	<b>День 9 (четверг)</b>																
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200,00	30,50	14,50	20,50	334,00	0,07	0,39	2,12	86,30	0,00	224,00	313,00	37,00	2,06	0,59	34,00
пром.	Молоко стуженное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
54-21гн	чай с сахаром	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,25	14,75	70,30	0,01	0,01	0,00	0,00	0,21	4,00	13,00	2,80	0,20	0,15	0,00
пром.	Печенье Юбилейное	55,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>40,13</b>	<b>20,35</b>	<b>71,19</b>	<b>627,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,85</b>	<b>3,49</b>	<b>103,96</b>	<b>0,54</b>	<b>641,87</b>	<b>656,04</b>	<b>104,11</b>	<b>4,37</b>	<b>2,09</b>	<b>46,00</b>
	<b>День 10 (пятница)</b>																
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00
54-23м	Мясо птицы (запеченное)	100,00	19,20	4,27	13,47	168,53	0,07	0,08	0,63	6,29	2,41	29,30	144,00	64,00	1,37	1,99	17,00
54-1г	макароны отварные	200,00	7,00	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
54-23гн	чай с сахаром	200,00	2,00	6,50	43,70	262,40	0,08	0,04	0,00	24,50	0,10	15,00	54,00	9,60	0,97	0,40	28,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Яблоко	140,00	1,10	0,30	10,50	49,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>35,20</b>	<b>16,87</b>	<b>133,47</b>	<b>839,13</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>15,81</b>	<b>40,79</b>	<b>4,31</b>	<b>137,44</b>	<b>356,44</b>	<b>129,08</b>	<b>5,56</b>	<b>3,46</b>	<b>48,02</b>