

Школьное меню

Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 1:								
Обед:								
1	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,6	3,3	2,1	№57
2	Суп из овощей с курицей	200/12	5,7	2,9	33,6	150	0,8	№33
3	Котлеты рубленые из филе птицы	80	9,7	13,9	7,9	186	0,26	№17
4	Сложный гарнир с маслом	150/10	3,2	6,3	17,9	170,8	15,6	№18
5	Напиток из сока	200	0,5	0,1	11	46	2	№56
6	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
7	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		746	23,87	24,93	99,08	701,9	20,76	
День 2:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
1	Икра кабачковая	30	0,08	0,15	0,25	2,35	0,3	№59
2	Суп картофельный с рыбой	200/20	2,9	8,2	12,5	106,4	10	№16
3	Рулет из говядины с яйцом	75	11,6	6,7	6,1	131,3	1,5	№52
4	Греча отварная с маслом сливочным	150/10	3,6	5,4	26,8	209,7	0	№35
5	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	4,3	№20
6	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
7	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		749	23,14	22,15	101,13	701,55	16,1	0
День 3:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
2	Щи из св. капусты и картофелем с курицей, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	28,3	92	8,7	№7
1	Пудинг твороженный с яблоками со сгущенным молоком	150/30	16,3	18,2	25,8	390,5	10,5	№47
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	№53

5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
	итого:	661	26,16	26	98,58	714,3	19,2	
День 4:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
2	Солянка домашняя	200/20/5/5	3,9	4,5	8,3	93	8,7	№28
3	Оладьи с со сгущенным молоком	180/30	13,1	12,6	42,4	402	0	№13
4	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	31,4	62	11,6	№36
5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		724	22,16	18,8	110,18	702,8	20,3	
День 5:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
1	Горошек консервир. т/о	30	0,8	0,6	1,95	12	3	№55
2	Борщ с мясом, со сметаной т/о	200/20/5	3,6	4,5	10,4	96,8	8,7	№22
3	Рыба припущенная	80	15,5	5,5	0	89,6	0	№23
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,2	8,3	21,8	189	5,6	№24
5	Напиток из сока	200	0,5	0,1	11	46	2	№56
6	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
7	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		759	28,16	20,7	73,23	579,2	19,3	
День 6:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
1	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,6	3,3	2,1	№57
2	Рассольник "Ленинградский" с тушенкой, со сметаной	200/12/5	3,6	4	16,1	120	9,5	№45
3	Макаронник с мясом	200/10	15,7	16,3	33,7	286	0	№38
4	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	4	№10
5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		521	25,07	22,23	100,48	647,1	15,6	
День 7:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
1	Горошек консервир. т/о	60	1,8	0,12	3,9	24	6	№21
	Суп молочный с овощами	200	4,5	4,4	13,2	109,8	7,7	№62
2	Колбаса отварная	40	5,7	9,1	0,6	52	0	№58
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,2	8,3	21,8	189	5,6	№24
5	Кисель из черной смородины	200	0,4	0	33	178	5,3	№25
5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		724	20,16	23,62	100,58	698,6	24,6	
День 8:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
1	Икра кабачковая	30	0,08	0,15	0,25	2,35	0,3	№59
2	Борщ с курицей, со сметаной т/о	200/20/5	3,6	9,5	10,4	50,8	8,7	№22
3	Шницель рыбный	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№46
4	Соус сметанный	50	0,8	2,9	3,5	143,8	0,6	№51
5	Рис отварной	150	2,5	1,1	10,9	221,5	0	№40
6	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	4	№10
7	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
8	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		789	21,44	18,45	81,33	742,55	13,8	
День 9:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Обед:								
1	Кукуруза консервир. т/о	30	0,8	1,7	1,3	29,3	2,6	№54
2	Суп гороховый с тушенкой	200/12	7,3	4,9	45	242,4	0,8	№50
3	Омлет натуральный	105/5	6,2	9,7	7,6	338,1	1,01	№37
4	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	4,3	№20
5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		616	19,26	18	109,38	861,6	8,71	
День 10:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры

Обед:								
1	Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	8,3	92	8,7	№7
2	Сырники по киевски	100/30	12,3	9,3	45,8	230,5	0,5	№63
3	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	31,4	62	11,6	№36
4	Печетье детское	30	0,7	6,1	15,5	124,5	0	№61
5	Хлеб пшеничный	40	3	1,4	20	104	0	№11
6	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	8,08	41,8	0	№12
Итого за день:		611	22,06	21,6	129,08	654,8	20,8	
среднее за день:		690	23,148	21,648	100,305	700,44	17,917	60-33

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы используется охлажденное.