

Утверждаю

Директор школы

М.В.Сайфутдинова



## Меню обед 5-11 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупярисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>36.5</b>	<b>33.3</b>	<b>110.2</b>	<b>887.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.91</b>	<b>3.02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>36.5</b>	<b>33.3</b>	<b>110.2</b>	<b>887.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	90	5.9	1.1	35.6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>56.4</b>	<b>22.4</b>	<b>128.2</b>	<b>939</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.27</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>970</b>	<b>56.4</b>	<b>22.4</b>	<b>128.2</b>	<b>939</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты сморковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>43.2</b>	<b>42.7</b>	<b>144.5</b>	<b>1135.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>3.34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>970</b>	<b>43.2</b>	<b>42.7</b>	<b>144.5</b>	<b>1135.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке(минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>42.2</b>	<b>32.4</b>	<b>127.8</b>	<b>971.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>3.03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>42.2</b>	<b>32.4</b>	<b>127.8</b>	<b>971.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>40.8</b>	<b>45.8</b>	<b>111.5</b>	<b>1021.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>1.12</b>	<b>2.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>40.8</b>	<b>45.8</b>	<b>1021.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Обед</b>				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	111.9
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	172.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	221.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>43.3</b>	<b>36.2</b>	<b>123.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>2.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>43.3</b>	<b>36.2</b>	<b>992.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Обед</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>46.6</b>	<b>32.5</b>	<b>121.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>2.61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>46.6</b>	<b>32.5</b>	<b>964.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>				
	<b>Обед</b>				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	393.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>53.3</b>	<b>31.6</b>	<b>110.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.59</b>	<b>2.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>53.3</b>	<b>31.6</b>	<b>939.7</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>43.4</b>	<b>31.6</b>	<b>91.6</b>	<b>823.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.73</b>	<b>2.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>43.4</b>	<b>31.6</b>	<b>91.6</b>	<b>823.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1.8	13.4	10	167.8
54-20с	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>61.4</b>	<b>30.3</b>	<b>113.4</b>	<b>971.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.49</b>	<b>1.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1020</b>	<b>61.4</b>	<b>30.3</b>	<b>113.4</b>	<b>971.2</b>