

Десятидневное меню с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс на 2021-2022год

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции и С 7 до 11 лет В гр.	Белк и	Жир ы	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины(мг)					Масса порции и С 12 лет и старше В гр.	Белк и	Жиры	Угледо в ы	Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины(мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	Ca	Mg						P	Fe	В1	С	А	Е				
I день																															
	Завтрак																														
	Обед																														
№ 7	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00					
№ 21	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00					
№ 42	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90													100																
			10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,85	1,07	0,07	0,97	47,91			13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	158,78	34,38	1,42	0,09	1,29	63,72					
№ 48	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,5		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60					
№ 7	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0			200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0						
№ 36	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,18	7,92	36,78	3,68	16,88	4,0	0,5	0,01	0	0	0,14	60	1,34	0,26	11,86	55,18	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02				0,21			
	Итого обед	740	18,5	24,8	90,71	667,47	137,94	103,74	292,59	8,26	0,34	36,87	73,41	0,14	890	24,02	33,19	109,93	841,57	177,74	139,92	381,61	9,78	0,42	46,13	94,32	0,21				
	Итого за 1 день	740	18,5	24,8	90,71	667,47	137,94	103,74	292,59	8,26	0,34	36,87	73,41	0,14	890	24,02	33,19	109,93	841,57	177,74	139,92	381,61	9,78	0,42	46,13	94,32	0,21				
II день																															
	Обед																														
№ 64	Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		180	0,50	0,50	10,80	50,00	20,0	0,0	85,8	2,60	0,04	10,0	0,00					
№ 13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00					
№ 46	Котлета из кури	90	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00		100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00					
№ 47	Каша гречневая рас	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02		180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02					
№ 7	Соус красный основной	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0	0			
№ 52	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00					

№ 36	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0.89	0.18	7.92	36.78	3.68	16.88	4.0	0.5	0.01	0	0	0.14	60	1.34	0.26	11.86	55.18	5.52	25.44	6.0	0.74	0.02			0.21
	Итого обед	865	20.42	25,41	188,57	708,13	124,56	120,78	440,38	9,06	0,29	9,57	64,02		1005	25,15	31,07	226,69	842,11	151,87	151,94	521,21	10,55	0,39	12,03	80,2	0,21
	Итого за 2 день	865	20.42	25,41	188,57	708,13	124,56	120,78	440,38	9,06	0,29	9,57	64,02		1005	25,15	31,07	226,69	842,11	151,87	151,94	521,21	10,55	0,39	12,03	80,2	0,21
III день																											
	Обед:																										
№ 4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10.06	0		100	0.98	6.15	3.73	74.2	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0	
№ 19	Суп картофельный с клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00		250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
№ 61	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00		300	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	
№ 7	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0			200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0		
№ 36	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0.89	0.18	7.92	36.78	3.68	16.88	4.0	0.5	0.01	0	0	0.14	60	1.34	0.26	11.86	55.18	5.52	25.44	6.0	0.74	0.02			0.21
	Итого	740	32,66	13,91	76,12	568,1	86,67	113,94	415,09	8,84	0,39	26,98	18,17	0,14	850	34,04	51,06	84,98	637,13	100,9	134,4	444,26	3,48	10,07	0,42	33,98	0.21
	Итого за 3 день	740	32,66	13,91	76,12	568,1	86,67	113,94	415,09	8,84	0,39	26,98	18,17	0,14	850	34,04	51,06	84,98	637,13	100,9	134,4	444,26	3,48	10,07	0,42	33,98	0.21
IV день																											
	Обед																										
№3	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55								100	1,13	6,19	4,72	79,1		17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0
								19,73	10,67	0,5	0,04	12,25	0														
№ 14	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00		250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	
№ 26	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150/25													200/25												
			22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,72			22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,72	
№ 55	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
№ 36	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0.89	0.18	7.92	36.78	3.68	16.88	4.0	0.5	0.01	0	0	0.14	60	1.34	0.26	11.86	55.18	5.52	25.44	6.0	0.74	0.02			0.21
	Итого обед	675	27,09	26,28	70,46	629,18	283,39	97,83	395,34	2,63	0,19	27,4	107,72	0,14	835	28,34	58,16	77,99	696,17	300,93	123,99	413,99	3,37	0,23	39,9	^{107,72}	0,21
	Итого за 4 день	675	27,09	26,28	70,46	629,18	283,39	97,83	395,34	2,63	0,19	27,4	107,72	0,14	835	28,34	58,16	77,99	696,17	300,93	123,99	413,99	3,37	0,23	39,9	^{107,72}	0,21

УП день																											
	Обед																										
№12	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0		100	1,13	6,19	4,72	79,1								
№ 19	Суп с крупой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00		250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
№ 35	Котлета мясная	90	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,04	0,02	0,8	21,80	18,17		100	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	21,80	30,60	
№ 25	Отварные рожки с маслом	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00		180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20	
№7	Соус красный основной	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0
№ 52	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
№36	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,18	7,92	36,78	3,68	16,88	4,0	0,5	0,01	0	0	0,14	60	1,34	0,26	11,86	55,18	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02		0,21	
	Итого за обед	740	14,77	30,88	63,04	584,52	117,19	74,56	312,95	3,48	0,24	26,67	95	0,14	890	18,59	39,59	112,41	717,15	148,2	95,87	349,62	4,45	0,3	36,82	117,2	0,21
	Итого за 7 день	740	14,77	30,88	63,04	584,52	117,19	74,56	312,95	3,48	0,24	26,67	95	0,14	890	18,59	39,59	112,41	717,15	148,2	95,87	349,62	4,45	0,3	36,82	117,2	0,21
УШ день																											
№ 5	Обед																										
№6	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,0		100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0	
№ 13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	
№ 61	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00		300	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	
№ 55	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200 гр	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
№ 36	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	3,68	16,88	4,0	0,5	0,01	0	0	0,14	60	1,34	0,26	11,86	55,18	5,52	25,44	6,0	0,74	0,02		0,21	
№ 36	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,13	5,91	27,58																					
	Итого обед	740	21,21	11,85	165,86	511,25	113,22	99,81	341,58	4,55	0,24	20,09	15,08	0,14	910	35,5	15,84	203,38	652,5	133,76	129,7	479,23	6,27	0,33	25,51	24,08	0,21
	Итого за 8 день	740	21,21	11,85	165,86	511,25	113,22	99,81	341,58	4,55	0,24	20,09	15,08	0,14	910	35,5	15,84	203,38	652,5	133,76	129,7	479,23	6,27	0,33	25,51	24,08	0,21
IX день																											
	Обед																										
№ 1	Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		180	0,50	0,50	10,80	50,00	20,0	0,0	85,8	2,60	0,04	10,0	0,00	
№ 16	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00		250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00	
№ 29	Биточки	90 гр.	7,8	4,35	28,3	114,0	44,1	66,65	0,88	1,09	0,06	0,42			100 гр.	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	183,5	30,0	0,74	0,09	0,43		

