

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 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				
№ 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					

№ 8	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	
№ 18	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
№ 35	Гуляш мясной	90	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	25,7	133,1	0,02	0,8	21,80	18,17		100	6	7,6	2,47	164,8	3,79	43,75	166,38	0,02	0,8	21,80	30,60	
№ 49	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	
№ 55	Напиток Виталайт	200			17,0	70,0									Напиток Витала	200			17,0	70,0							
№ 36	Хлеб	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	
№2	сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	88,0	50,0	3,50	0,10	0	0,07	26,00		15	3,48	4,43	0	54,60	132,0	75,0	5,25	0,15	0,01	0,11	39,0	
	Итого обед	840	15,56	18,25	67,08	516,83	177,88	148,57	372,74	5,97	0,39	33,49	51,5	0,14	985	20,38	23,73	78,99	649,03	239,76	212,79	444,47	6,91	0,49	28,82	69,9	0,21
	Итого за 5 день	840	15,56	18,25	67,08	516,83	177,88	148,57	372,74	5,97	0,39	33,49	51,5	0,14	985	20,38	23,73	78,99	649,03	239,76	212,79	444,47	6,91	0,49	28,82	69,9	0,21
УІ день																											
	Обед																										
№7	Сала из свеклы с соленым огурцом	60	0,74	9,04	3,73	56,34	21,09	21,09	12,54	0,8	0,01	5,7	5,7		100	1,05	15,07	5,77	163	35,15	20,9	20,97	1,33	0,02	9,5		
№ 21	Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12,0		250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	176,53	47,35	0,1	9,11	15,0		
№ 45	Суфле из птицы	90	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00		100	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
№ 52	Рис отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
№ 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
№ 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	0,0	
№ 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	775	36,32	39,13	117,72	932,07	131,97	247,81	290,89	9,26	0,26	20,0	86,7	0,14	925	44,98	52,07	140,77	1218,52	169,18	307,59	368,05	10,61	9,34	31,76	103,9	0,21
	Итого за 6 день	775	36,32	39,13	117,72	932,07	131,97	247,81	290,89	9,26	0,26	20,0	86,7	0,14	925	44,98	52,07	140,77	1218,52	169,18	307,59	368,05	10,61	9,34	31,76	103,9	0,21
УІІ день																											
	Обед																										
№43	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым	60	3,36	2,45	11,39	78,31	23,18	59,59	21,21	1,44	0,1	6,86	0	1,99	100	5,61	4,09	18,98	130,52	38,64	99,32	35,53	2,44	0,2	11,44	0,01	3,32

