

20-дневное меню школьных обедов для 5-11 классов
 Возрастная группа: с 12 лет и старше
 Сезон: осенний
 Вариант №2

ДЕНЬ № 1

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ОБЕД													
	29	Помидоры порционные	100	1,17	0,2	3,83	23	0,03	20	0,5	0	8	35	0	0,5
п/п*	46	Суп - пюре из овощей с гренками	250/12	4	9,25	19,8	177	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35	1,15
о/о**	46/1	Сп из овощей с гренками	250/12	4	9,25	19,8	177	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35	1,15
	58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	71,21	0	20,14	115,87	20	1,31
	209	Булгур отварной с маслом	180	7,02	6,12	31,32	207,36	1,3	0	0	1,09	30,11	170,28	93,98	1,42
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:	912	30,58	31,74	87,18	864,2	1,669	101,16	71,79	1,49	167,61	574,27	186,83	6,22
		Итого за прием пищи:	912	30,58	31,74	87,18	864,2	1,669	101,16	71,79	1,49	167,61	574,27	186,83	6,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,77								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,77								

ДЕНЬ № 2

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,17	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,50	0,13	13,38	0	0,23	41,43	96,3	34,15	1,28
п/п*	92	котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8	16,2	9,1	257,6	0,07	1,93	0	0,22	18,19	165,53	20,42	2,41
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	100	12,93	8,4	5,3	174,6	0,14	2,22	0	1,22	47	347,52	58,78	3,47
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	24,4	81,4	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	880	40,14	36,61	118,33	954,35	0,725	36,99	0,16	7,184	137,08	668,63	292,46	11,87
		Итого за прием пищи:	880	34,27	28,81	114,53	871,35	0,795	37,28	0,16	8,184	165,89	850,62	330,82	12,93
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,09								
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,03								

ДЕНЬ № 3

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ОБЕД													
	214	Морская капуста	100	0,46	8,78	1,38	85,92	0,04	1,83	2,29	4,46	36,67	50,58	155,8	14,7
	48	Уха с рыбой (минтай)	250	9	8	10	147	0,13	19,3	0	0,55	57,59	125,18	33,8	1,08
	89	Гуляш (свинина)	100	16,77	27,1	4,43	331,30	0,45	1,31	0	0,6	16	174,37	28,98	1,91
	53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	15,56	63,2	0	1,2	0	0,06	6,9	5,5	5,24	0,04
		Итого за прием пищи:	880	33,59	50,26	90,42	956,48	0,715	23,74	2,29	7,864	140,86	535,99	282,15	19,64
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,16								