

24-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 гречками	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 гречками	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>912</b>	<b>30,58</b>	<b>31,74</b>	<b>87,18</b>	<b>864,2</b>	<b>1,669</b>	<b>101,16</b>	<b>71,79</b>	<b>1,49</b>	<b>167,61</b>	<b>574,27</b>	<b>186,83</b>	<b>6,22</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>912</b>	<b>30,58</b>	<b>31,74</b>	<b>87,18</b>	<b>864,2</b>	<b>1,669</b>	<b>101,16</b>	<b>71,79</b>	<b>1,49</b>	<b>167,61</b>	<b>574,27</b>	<b>186,83</b>	<b>6,22</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31,77</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31,77</b>								

**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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>40,14</b>	<b>36,61</b>	<b>118,33</b>	<b>954,35</b>	<b>0,725</b>	<b>36,99</b>	<b>0,16</b>	<b>7,184</b>	<b>137,08</b>	<b>668,63</b>	<b>292,46</b>	<b>11,87</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>34,27</b>	<b>28,81</b>	<b>114,53</b>	<b>871,35</b>	<b>0,795</b>	<b>37,28</b>	<b>0,16</b>	<b>8,184</b>	<b>165,89</b>	<b>850,62</b>	<b>330,82</b>	<b>12,93</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,09</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>32,03</b>								

**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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>33,59</b>	<b>50,26</b>	<b>90,42</b>	<b>956,48</b>	<b>0,715</b>	<b>23,74</b>	<b>2,29</b>	<b>7,864</b>	<b>140,86</b>	<b>535,99</b>	<b>282,15</b>	<b>19,64</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,16</b>								