

Примерное 10-ти дневное меню для детей с 11 лет и старше - ОБЕД (5-11 классы)

ДЕНЬ 1	ОБЕД	Школа выход блюد (г)	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность (ккал)		
	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.5	143	58	54-7з-2020, стр.11
	Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.4	5.95	54-8с-2020, стр.32
	Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242	0	54-1г-2020, стр.62
	Биточек из курицы	100	19.2	4.4	13.45	169.5	0.63	54-23м-2020, стр.131
	Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	0.8	54-3соус, стр.155
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.
	<b>Итого на обед:</b>	<b>890</b>	<b>39.91</b>	<b>27.84</b>	<b>107.47</b>	<b>839.24</b>	<b>65.42</b>	

2	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность		
	Салат из моркови и яблок	100	0.88	10.1	7.3	123.8	6.1	54-11з-2020, стр.16
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	8.5	54-14с-2020, стр.38
	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	0.53	54-16к, стр.61
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	54-3гн, стр.163
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.
	<b>Итого на обед:</b>	<b>780</b>	<b>10.05</b>	<b>20.77</b>	<b>63.75</b>	<b>482.13</b>	<b>16.29</b>	<b>0</b>

3	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность		
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.25	10.88	3.5	123	28.9	54-6з-2020, стр.10



Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.25	10.88	3.5	123	28.9	54-6з-2020, стр.10
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.15	2.7	22.65	127.5	8.6	54-7с-2020, стр.31
Омлет натуральный	200	16.91	23.97	4.32	300.7	0.4	
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0	Пром.
<b>Итого на обед:</b>	<b>795</b>	<b>25.78</b>	<b>38.02</b>	<b>56.67</b>	<b>673.9</b>	<b>37.94</b>	

ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность	Витамин С	
Салат из капусты с морковью	100	1.63	10.1	9.6	135.7	38.5	54-8з-2020, стр.16
Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.4	5.95	54-8с-2020, стр.32
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	8.3	43.1	286.7	0	54-4г-2020, стр.65
Биточек из курицы	100	19.2	4.4	13.45	169.5	0.63	54-23м-2020, стр.131
Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7	0.2	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	54-1хн-2020, стр.161
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51	0	Пром.
<b>Итого на обед:</b>	<b>900</b>	<b>42.88</b>	<b>31.95</b>	<b>120.1</b>	<b>938</b>	<b>45.28</b>	

ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность	Витамин С	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.88	5.1	3.1	62.4	19.1	54-5з-2020, стр.9
Борщ с фасолью	250	3.85	6.4	15.38	134.4	5.35	54-19с-2020, стр.32
Макаронны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242	0	54-1г-2020, стр.62
Котлета из говядины	100	18.3	17.4	16.4	295.2	0.12	
Соус красный основной	30	0.99	0.72	2.67	21.24	0.8	54-3соус, стр.155
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162
Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.
<b>Итого на обед:</b>	<b>890</b>	<b>32.89</b>	<b>36.49</b>	<b>98.05</b>	<b>852.34</b>	<b>25.41</b>	

		Пищевые вещества					
--	--	------------------	--	--	--	--	--

9	ОБЕД	Школа выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
	Салат из моркови и яблок	100	0.88	10.1	7.3	123.8	6.1	54-11з-2020, стр.16	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	8.5	54-14с-2020, стр.38	
	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	2.36	54-12м-2020, стр.119	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9		54-3гн-2020, стр.141	
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.	
	<b>Итого на обед:</b>	<b>780</b>	<b>32.25</b>	<b>23.17</b>	<b>72.75</b>	<b>627.83</b>	<b>16.96</b>		

10	ОБЕД	Школа выход	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)	Энергетическая ценность			
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0.88	5.1	3.1	62.4	19.1	54-5з-2020, стр.9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.15	2.7	22.65	127.5	8.6	54-7с-2020, стр.31	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	52	311.6	0	54-4г, стр.70	
	Соус белый основной	30	0.81	1.14	1.32	18.8	0.2	54-2соус, стр.154	
	Биточек из курицы	100	19.2	4.4	13.45	169.5	0.63	54-23м-2020, стр.131	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн, стр.162	
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	0	Пром.	
	<b>Итого на обед:</b>	<b>895</b>	<b>36.34</b>	<b>21.94</b>	<b>104.02</b>	<b>742.2</b>	<b>28.57</b>		

	выход	Б	Ж	У	Энерг. ценность	витамин С		
<b>ИТОГО сред. ОБЕД</b>	839.5	30	29.403	88.268	734.328	35.267		