

Пищевая ценность Обед 5-11 кл.						
№ рец-ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,5	7	22	169
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
381	Рыба, запеч.с картофелем по-русски	90/150	14	19	26	331
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	1/35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:		31,04	31,04	118,4	877,12
2 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	1/250	6	5,6	16	138,4
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	1/90/50	14	13	11	217
297	Каша гречневая вязкая	1/140	3,5	4,6	26	159,4
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	1/35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Кисломол. напиток (Йогурт) жир.2,5%	1/200	5,8	5	21	152,2
	Итого:		35,94	29,24	138,1	959,32
3 ДЕНЬ						
133	Суп картофельный с горохом	1/250	3,5	4,8	15	117,2
	Икра кабачковая	1/80	0,8	3,8	4,2	54,2
468	Оладьи из печени с соусом	120/50	13	12	11	204
332	Макароны отварные	1/150	6	5	31	193
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,66	30	142,26
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Конд. изделия пром. пр-ва	1/45	2	5	19	129
	Итого:		32,18	34,96	129,8	962,56
4 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	1/250	3,7	5	18	131,8
451	Биточек из мяса	1/80	10	10	9,3	167,2
269	Запеканка овощная	1/170	6	12	15	192
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	2/30	3,36	0,65	29,6	137,69
693	Какао на молоке	200	6	5	25	169
	Итого:		31,7	32,98	128,7	938,42
5 ДЕНЬ						
135	Суп из овощей	1/250	4	7	14	135
462	Тефтели из мяса и риса	1/80/50	10	13	13	209
302	Каша вязкая ячневая	1/140	4	5	28	173
	Овощи свежие или соленые	1/80	0,53	0,07	1,6	9,15
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	2/30	3,36	0,65	29,6	137,69
	Кисель из сухофруктов	1/200	0,7		37	150,8
	Итого:		24,97	26,11	140,7	897,67
6 ДЕНЬ						

337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	250/10	3,7	6,7	17	143,1
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	90/60	11	12,8	12,8	210,4
520	Картофельное пюре	150	3,30	4,85	22,00	144,85
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	1/35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,20
	Йогурт жир.2,5%	180	5	4,4	15	119,6
	Итого:		33,84	33,52	124,7	935,84
7 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	250/25	8	7	18	167
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,66	30	142,26
358	Сырники из творога со сгущ.молоком	180/40	21,2	19,8	36	407
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:		39,88	32,46	124,8	950,86
8 ДЕНЬ						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	1/250	5	5	17,5	135
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	60/150	15	18	32	350
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Итого:		26,8	32,11	118,9	894,99
9 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	250/10	4,5	7	16,5	147
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
302	Каша вязкая пшеничная	1/140	4	5	28	173
451	Шницель из мяса с соусом	1/80/30	10	14	11	210
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/35	1,96	0,38	17,3	80,46
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	Итого:		29,6	30,71	127,7	905,59
10 ДЕНЬ						
149	Суп с крупой	1/250	4	5	16	125
462	Тефтели из мяса и риса	1/100	11	10,9	9	178,1
214	Капуста тушеная	1/150	4,3	9,6	13,5	157,6
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,66	30	142,26
	Хлеб ржаной	2/30	3,36	0,65	29,6	137,69
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Ряженка жир.2,5%	150	4,3	3,7	16	114,5
	Итого:		31,14	30,51	140,5	961,15
	Итого в среднем за 10 дней:		31,71	31,36	129,23	928,35