

МАОУ "Светлинская СОШ № 2" меню обед 1-4 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	35.1	29.8	106	833.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.02	
	Итого за день	850	35.1	29.8	106	833.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
1 номер рецептуры № 637	Азу с картофелем	200	22.3	22.4	19.2	367.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	740	36	39.8	69.1	777.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	1.92	
	Итого за день	740	36	39.8	69.1	777.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	36.3	38.7	109	929.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	3	
	Итого за день	850	36.3	38.7	109	929.4
	Неделя 1 Четверг					

	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	770	43.1	38.5	100.8	922
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.34	
	Итого за день	770	43.1	38.5	100.8	922
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
53	Салат витаминный	80	1	4.1	7.4	70.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	46.6	23.1	117.6	864
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.52	
	Итого за день	800	46.6	23.1	117.6	864
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	85	5.6	1	33.7	166.3
	Итого за Обед	815	34.9	30.4	101.1	817.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.9	
	Итого за день	815	34.9	30.4	101.1	817.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	740	41.3	14.4	103	706.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.49	
	Итого за день	740	41.3	14.4	103	706.9

	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	270	6.3	7.6	7.7	124.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	885	43.6	36.6	122	992.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.8	
	Итого за день	885	43.6	36.6	122	992.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
47	Гречка по-купечески	140	23.2	31.6	39.9	536.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	235	0.3	0.1	8.8	37.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	700	43.5	48.2	106.5	1032.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	2.45	
	Итого за день	700	43.5	48.2	106.5	1032.2
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
1 номер рецептуры № 637	Азу с картофелем	150	16.7	16.8	14.4	275.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	770	40	30.8	108.7	871.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.72	
	Итого за день	770	40	30.8	108.7	871.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	792	40.04	33.03	104.38	874.74

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	27.1
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.19

Витамин А(мкг рет.экв)	315
Кальций(мг)	63.16
Фосфор(мг)	30.74
Магний(мг)	20.06
Железо(мг)	1.32
Калий(мг)	249.81
Йод(мкг)	18.33
Селен(мкг)	8.26