

Горячее питание 5-11 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал.	Са	Мд	Р	Ре	В1	с	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1 день

№205 ст118	Котлеты рубленые	75	18,75	10,74	12,32	222	22,91	24,86	172,68	1,82	0,04	0	0,08
№439 ст252	Капуста тушеная	150	3,26	4,53	15,09	115,5	93,11	31,97	63,32	1,26	0,06	79,32	0,03
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,48	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		25,26	15,4	66,17	512,75	176,04	62,13	346,03	3,11	0,21	82,37	0,12

2 день

№465 ст365	Запеканка из печени с рисом	80/80	17,02	12,65	11,90	230,4	96,48	21,76	282,68	8,79	0,25	24,76	6,21
№443 ст254	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	18,5	131	58,4	28,0	81,2	1,2	0,1	21,8	0,03
№434 ст247	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0,0	2,9	0
	Хлеб пшеничный	30	6,9	8,7	0	108	300,0	15,0	162,0	0,033	0,01	0,04	0,07
№80 Ст43	Сыр (порциями)	20	1,16	1,48	0	16,2	88	0,75	25	0,05	0	0,04	0,01
	ИТОГО:		28,04	27,58	45,62	544,2	550,93	70,75	560,66	10,97	0,36	49,54	6,32

3 день

№17 ст13	Салат «Бурячок»	60	0,96	5,09	4,73	68	15,77	10,56	24,03	0,73	0,02	6,24	0
Ст-80 сб(м)	Плов из ПТИЦЫ	90/150	24,5	14,42	41,44	312	26,57	59,85	290,27	2,32	0,15	7,71	226,5
	Сок натуральный фруктовый	200	0	0	21	84	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		27,71	19,64	82,47	545	102,36	75,71	314,33	3,08	0,28	14	226,5

4 день

	Зеленый горошек	60	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,7	0,1	0,7	0
№265 ст155	Макаронны с сыром	180/20	10,32	12,72	40,73	324,7	190,59	35,58	162,44	1,12	0,15	0,27	0,07
№693 ст112(сб-м)	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	145,2	130,7	32,1	116,2	1,04	0,04	1,3	22,12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
№9 ст9	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0,07	33	50	0	1	0	0	0	0,08
	ИТОГО:		19,58	20,45	87,67	623,9	421,29	88,78	391,67	2,88	0,37	2,2	22,27

5 день

№344 ст203	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	28,88	22,17	48,3	508,5	281,27	52,69	432,77	1,09	0,11	1,06	0,14
№434 ст247	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	5,24	9,78	0,9	0,0	2,9	0
	ИТОГО:		29,14	22,22	63,6	567,0	389,3	57,9	442,55	1,99	0,11	3,96	0,14

6 день

№206 ст118	Котлета куриная	75	1,92	7,89	11,88	140	17,4	8,67	22,47	0,62	0,03	0,0	0,045
№447 ст255	Макаронны отварные	150	5,47	4,98	34,78	211,5	40,95	24,58	60,06	0,99	0,12	0,0	0,01
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	57	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		9,84	13,5		489,5	93,6	37,75	140,8	2,49	0,23	0,1	0,055

7 день

№455 ст261	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,5	3,95	0,06	0,01	0,48	0
№238 ст138	Рыба припущенная	80	14,1	0,52	0,26	61,9	25,5	26,9	186,13	0,6	0,07	0,17	0
№443 ст254	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	18,5	131	58,4	28,0	81,2	1,2	0,1	21,8	0,03
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	57	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		19,48	14,87	50,89	345,1	35,25	60,9	329,55	2,74	1,06	22,55	0,03

8 день

№196 ст113	Гуляш	50/5 0	41,3	18,0	19,6	249	17,0	67,5	153	1,2	4,26	1,54	0,02
№448 ст256	Рис отварной	150	2,29	11	14,4 4	228	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	57	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		46,04	29,63	64,3 4	615	76,15	99,8	273,07	3,06	4,4	14,7 1	0,035

9 день

№191 ст109	Тефтели школьные	80/8 0	12,8	21,6	22,7	340,1	64,4	58,3	170,6	1,9	0,13	10,7	0,013
№445 ст255	Каша гречневая	150	7,3	5,5	36,2	22,7	14,5	116, 6	174,3	3,9	0,2	0	0,03
№693 ст112(сб-м)	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,0 7	145,2	130,7	32,1	116,2	1,04	0,04	1,3	22,12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		26,22	30,03	99,2 7	589	239,6	207, 1	511,13	6,86	0,27	12	22,28

10 день

№327 ст194	Каша молочная «Дружба»	150	4,4	9,03	24,87	198,0	93,93	27,2 4	114,5	0,58	0,0 9	0,92	0,045
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	57,0	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	81,0	30	0,1	50,03	0,02	0,0 8	0	0
	Ватрушка с вишней	100	1,93	2,05	12,13	350,0	75	0,01	90	0,01	0,0 1	0	0
	ИТОГО:		8,78	11,28	65,13	686,0	210,25	19,4	237,57	1,02	0,2	1,04	0,45