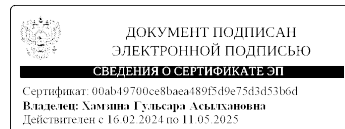


Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «Спутниковская СОШ»  
Хамзина Г.А.

**меню обед 5-11 классы сезон весна-лето**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
48	Салат из свеклы с сыром	100	6.4	10.9	5.3	145.4
1	Суп картофельный с гречневой крупой	350	13.4	11	28.4	266.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>46.3</b>	<b>42.7</b>	<b>124.2</b>	<b>1068</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>2.68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1005</b>	<b>46.3</b>	<b>42.7</b>	<b>124.2</b>	<b>1068</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4.8	3.6	14	107.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0.9	29.7	146.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>54.7</b>	<b>19.2</b>	<b>113.1</b>	<b>843.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.35</b>	<b>2.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>895</b>	<b>54.7</b>	<b>19.2</b>	<b>113.1</b>	<b>843.4</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	235	32.6	17.4	14.8	346.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>53.7</b>	<b>35.4</b>	<b>145.4</b>	<b>1114</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>2.71</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>53.7</b>	<b>35.4</b>	<b>145.4</b>	<b>1114</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					

	<b>Обед</b>					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>54.2</b>	<b>35.6</b>	<b>156</b>	<b>1161.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1010</b>	<b>54.2</b>	<b>35.6</b>	<b>156</b>	<b>1161.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7

	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>36.7</b>	<b>23.7</b>	<b>116.2</b>	<b>824.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.65</b>	<b>3.17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>885</b>	<b>36.7</b>	<b>23.7</b>	<b>116.2</b>	<b>824.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-21г	Горошница	250	24.1	2.2	56.3	341.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	105	0.4	0.4	10.3	46.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>66.4</b>	<b>36.7</b>	<b>143.1</b>	<b>1167.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.55</b>	<b>2.16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>66.4</b>	<b>36.7</b>	<b>143.1</b>	<b>1167.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>45.1</b>	<b>26.4</b>	<b>118.1</b>	<b>891.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.59</b>	<b>2.62</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>955</b>	<b>45.1</b>	<b>26.4</b>	<b>118.1</b>	<b>891.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
36	Суп бабушкин	250	8.1	13.9	12.4	207.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>52</b>	<b>32.1</b>	<b>125.5</b>	<b>998.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>2.41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>52</b>	<b>32.1</b>	<b>125.5</b>	<b>998.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	350	14.7	4.6	25.5	201.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>55.9</b>	<b>36.6</b>	<b>150.5</b>	<b>1154.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.65</b>	<b>2.69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>55.9</b>	<b>36.6</b>	<b>150.5</b>	<b>1154.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29.4</b>	<b>32.6</b>	<b>108.3</b>	<b>844</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>					<b>1</b>	<b>1.11</b>	<b>3.68</b>		
	<b>Итого за день</b>					<b>830</b>	<b>29.4</b>	<b>32.6</b>	<b>108.3</b>	<b>844</b>
<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>					
Средние показатели за Обед	959	49.44	32.1	130.04	1006.73					
<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>									
Витамин С(мг)	25.37									
Витамин В1(мг)	0.08									
Витамин В2(мг)	0.22									
Витамин А(мкг рет.экв)	214.32									
Кальций(мг)	406.09									
Фосфор(мг)	20.29									
Магний(мг)	39.96									
Железо(мг)	1.22									
Калий(мг)	387									
Йод(мкг)	17.7									
Селен(мкг)	7.16									

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4