

Примерный двухнедельный рацион (12 дней) питания учащихся
ОБЕДЫ СТАРШАЯ ШКОЛА
 2020-2021 г.г.



№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)								
		Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед														
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,205	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Тертеля куриная в соусе 1/100	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
4	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
7	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			35,015	29,450	137,368	954,577	0,611	0	1,483	14,106	133,490	567,208	277,547	10,046

Обед														
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	250	2,892	4,469	26,421	157,477	0,131	0	2,112	31,443	72,064	28,385	1,082	
3	Плов с мясом 1/250	250	16,028	26,323	56,718	527,883	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			24,665	35,710	136,814	967,311	1,015	42	0,403	10,346	169,687	563,488	182,575	7,282

Обед														
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Макаронник с курицей 1/250	250	27,088	8,897	64,606	446,851	0,188	0	0,200	4,546	44,469	209,125	85,063	2,572
4	Компот из яблок 1/200	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			36,822	26,749	126,094	992,406	0,406	42	0,424	12,015	153,616	400,983	160,118	7,202

Обед														
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309

3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	728 (СР № 294)	250	16,418	26,821	50,881	510,585	0,784	0	0,400	4,724	51,800	250,181	72,385	3,216
4	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				29,544	44,144	123,097	1 007,860	1,192	42	0,617	12,489	157,028	503,159	166,910	8,813

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/100	1112 (СР № 23)	100	0,643	8,179	11,682	122,914	0,055	0	0,008	3,869	18,697	28,043	18,214	0,630
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тертеля куриная в соусе 1/100	770 (СР № 301)	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
4	Калуста тушеная 1/180	718 (СР № 321)	180	4,393	6,558	23,911	172,232	0,083	0	0,072	3,096	112,046	77,605	39,521	1,643
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42		8,424	0,005	1,800	0,037	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				30,672	31,193	133,467	937,296	0,405	42	0,327	13,542	235,257	414,898	183,345	7,712

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/250	1434 (СР № 99)	250	4,926	9,974	17,134	178,006	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Булгур с курицей 1/250	423 (СР № 291)	250	26,344	12,568	56,481	444,406	0,071	0	0,400	4,659	31,985	143,324	71,970	1,347
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 89)	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				35,824	31,375	127,375	935,168	0,292	0	0,632	12,056	120,583	335,176	140,875	5,370
Всего:				53,305	46,033	196,931	1 415,243	0,407	0	0,804	13,387	418,845	582,172	182,366	7,034

Обед

1	Салат витаминный с морковью 1/100	87 (СР № 9)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Тертеля мясная в соусе 1/100	323 (СР № 279)	100	10,689	17,084	20,968	280,381	0,445	0	0,032	2,143	18,547	123,542	23,909	1,097
4	Макароны отварные с маслом 1/180	669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				28,056	38,430	145,850	1 041,497	0,826	42	1,475	10,465	156,017	418,031	131,723	7,486

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (СР № 15)	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
---	---	----------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Ци из свежей капуста с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР №88)	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Рыба тушеная 1/100	818 (СР №229)	100	16,381	6,144	4,219	137,695	0,127	0	0,150	2,212	37,944	241,365	39,033	0,864
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	720 (СР №312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Компот из яблок 1/200	696 (СР №342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				30,781	25,849	93,217	828,64	0,533	94,188	0,398	8,178	224,258	554,455	155,431	7,183
09 день															

Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР №19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	764 (СР №102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	443 (СР №291)	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод э/м 1/200	658 (СР №342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				35,448	30,233	129,193	930,665	0,688	42	0,617	12,915	161,853	593,607	235,125	8,194
Всего:				49,242	45,579	167,926	1 278,888	0,979	95,933	0,437	13,358	364,199	959,136	327,052	14,285
10 день															

Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР №20)	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР №82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Оладьи из пчени в белом соусе 1/80/20	712 (СР №282)	100	13,340	10,036	23,065	235,944	0,036	0	0,508	3,128	25,251	223,720	16,298	4,603
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	720 (СР №312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР №359)	200	0,072	0,072	31,700	127,088	0,006	42	0,040	0,040	8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				26,937	33,656	129,577	928,960	0,427	0	0,763	10,780	186,524	535,180	131,901	10,602
Всего:				49,220	64,759	165,648	1 442,303	0,596	0	1,130	16,656	446,294	974,384	196,741	15,791

