



Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся 5-11классовна 2022-2023г.

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день-Понедельник														
<i>обед</i>														
209	Котлеты из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Чай с лимоном	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,60	28,66	74,10	15,97	1,26
	Итого					749,4	0,41			4,00	160,29	261,05	79,86	4,43
2 день- Вторник														
<i>обед</i>														
202	Тефтели из говядины с рисом	90	11,8	17,4	12,2	252,2	0,00	1,80	0,00	0,56	6,86	73,24	16,43	1,91
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Чай с лимоном	208	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,60	28,66	74,10	15,97	1,26

	Итого	568,0	28,2	24,7	135,6	845,3	0,5	2,7	21,0	2,0	81,2	490,1	220,7	10,2
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
172	Рыба тушеная с овощами	160	10,7	2,3	7,2	183,2	0,00	2,74	0,91	0,91	29,60	81,03	30,86	0,57
241	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	0,27	34,67	0,00	0,27	49,31	115,47	37,00	1,35
283	Чай с лимоном	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,00	28,66	74,10	15,97	1,26
	Итого	650	22	11	119	723	0	38	1	2	140	294	101	4
	4 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
210	Курица в томатном соусе	140	28,8	36,9	6,3	623,4	0,12	1,63	0,23	0,93	52,73	196,58	23,33	2,45
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
282	Чай с лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,60	28,66	74,10	15,97	1,26
	Итого	580	40	43	123	1156	0	3	0	2	97	336	61	5
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
189	Шницель из говядины	80	13,8	15,1	7,4	227,3	0,05	0,00	0,04	0,18	11,98	158,79	28,61	2,52
227	Макароны отварные	150	6,1	5,8	38,8	232,2	0,00	1,76	0,00	0,55	6,71	71,61	16,06	1,87
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Чай с лимоном	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,60	28,66	74,10	15,97	1,26
	Итого	550	28	23	129	809	0	3	6	2	93	338	80	6
	6 день- Понедельник													
	<i>обед</i>													
209	Биточки из кур припущенные	80	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Чай с лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95

282	Чай с лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,5	53,1	211,8	0,13	0,00	0,00	0,60	28,66	74,10	15,97	1,26
	<i>Итого</i>	<i>615</i>	<i>31</i>	<i>22</i>	<i>146</i>	<i>879</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>15</i>	<i>3</i>	<i>120</i>	<i>426</i>	<i>355</i>	<i>9</i>
	Среднее	530	25,8	21,2	115,3	827,5	0,42	11,21	14,03	2,28	116,40	383,24	135,80	6,45
	По СанПиП 22.3/2.4.3590-20	700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2