

Разработано и составлено

шеф-поваром  Мироновой Н. А.

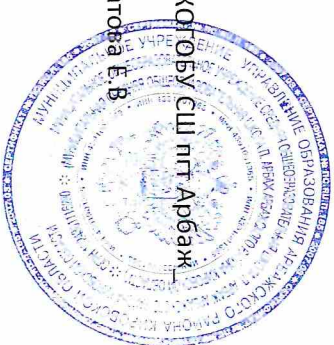
Меню обедов учащихся КОГОбу СШ пгт Арбаж

на осеннее-зимний период

(от 11 лет и старше)

Утверждаю: директор КОГОбу СШ пгт Арбаж

 Филатова Е. В.



Меню от 11 лет и старше осенне-зимний период

Меню обедов

№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P				
1 неделя																			
понедельник																			
Обед																			
16/43	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,1	4,5	10,2	89,4	0,03	0,05	21,7	1,2	151,8	58,8	0,8	20,53	23,09				
63/139	Суп картофельный с горохом	250	7,9	4,3	31,5	199,0	0,22	0,08	4,7	0,0	468,0	32,2	2,3	39,84	122,1				
12/4/13	Полень в соусе	100	15,0	30,0	2,5	200,0	0,02	0,08	0,0	0,0	275,0	45,0	5,0	13,31	104,1				
2/11/332	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	0,09	0,03	0,0	0,0	80,0	14,0	1,1	11,09	54,09				
292/638	Компот из яблок	200	0,0	0,0	35,0	121,0	0,02	0,05	0,0	0,0	32,0	14,0	1,0	24,94	0,3				
	Булочка «Орловская»	50	45,0	2,3	29,0	166,0			0,0	0,0	23,0	4,0	0,0		11				
	Итого		78,1	48,3	156,4	1070,4	0,35	0,29	26,3	1,2	1029,8	168,1	10,2	109,7	314,68				
вторник																			
Обед																			
17/7/1	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,1	4,5	14,5	100,0	0,04	0,05	1,7	4,8	206,4	20,7	0,6	28,43	4,8				
56/1/10	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	8,2	13,8	143,2	0,05	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,32	48,1				
106/462	Тертель в соусе	100/50	12,1	14,6	17,2	252,0	0,08	0,15	4,0	0,0	128,0	46,6	0,0	29,44	160				
173/297	Каша перловая расщипчатая	180	5,4	4,7	37,2	216,0	0,10	0,08	10,0	0,0	226,6	81,9	1,8	63,35	248,1				
294/631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,01	0,01	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	3,13	3,83				
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	86,9	22				
	Итого		22,60	32,00	125,70	891,20	0,30	0,43	22,69	4,80	701,00	162,16	3,39	235,6	486,83				
среда																			
Обед																			
54/132	Рисосольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119,0	0,08	0,05	6,7	0,0	0,0	15,1	0,8	22,5	68,38				
83/388	Котлета рыбная	100	18,0	10,8	18,0	255,0	0,17	0,14	0,4	0,0	74,0	50,4	0,9	28,58	193,5				
138/520	Картофельное пюре	180	4,0	5,9	24,0	166,0	0,14	0,12	12,5	0,0	889,3	42,7	1,3	34,08	11,4				
295/699	Масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0			0,0	0,0	2,0	2,0	0,0		3				
	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	19,8	77,0	0,02	0,01	5,3	0,0	44,0	8,0	0,1	2,49	1,94				
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11				
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22				
	Итого		30,3	31,3	120,2	902,0	0,43	0,41	24,8	0,0	1090,3	134,1	3,1	174,6	311,22				
четверг																			
Обед																			
6/43	Салат со свежей капустой и маслом растительн.	100	2,10	4,50	10,30	89,40	0,03	0,05	21,70	0,00	0,00	58,80	0,80	12,7	1,9				
87/135	Суп рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,07	0,11	9,11	0,00	0,0	45,30	1,26	47,35	31,27				
129/205	Котлета рубленая из птицы	100	22,00	5,30	8,00	230,00	0,09	0,13	0,00	0,00	748,80	22,00	1,79	22,69	45				
176/297	Рис отварной	180	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,04	0,00	0,00	73,30	5,48	0,62	29,94	33				
282/685	Чай с сахаром	200	1,0	0,0	9,1	123,0	0,02	0,01	1,0	0,0	35,0	0,3	0,0	6,22	1				
	Батон	50	4,00	2,00	26,00	138,00			0,00	0,00	50,00	8,00	0,00		11				
	Итого		42,01	24,90	111,84	987,65	0,25	0,34	31,81	0,00	1027,90	139,84	4,50	118,9	123,17				
пятница																			
Обед																			
14/16	Салат из св. огурцов с маслом растительным	100	0,8	4,7	3,6	61,0	0,01	0,03	5,7	0,0	123,8	15,0	0,6	12,7	1,6				
66/148	Суп картофельный с мак. изделиями	250	3,0	2,5	20,0	111,0	0,08	0,03	6,6	21,2	598,7	13,4	0,9	20,92	58,03				
98/451	Котлета рубленая из говядины	100	14,2	15,7	15,7	268,6	0,08	0,15	4,2	0,0	127,1	46,7	1,2	35,77	31				
107/167	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292,0	0,06	0,12	0,0	0,0	492,0	99,0	5,8	89,65	4,3				
234/686	Масло сливочное	100	0,0	8,4	0,0	74,0			0,0	0,0	2,0	2,0	0,0		3				
	Чай с лимоном	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,06073	0,73	1				
	Хлеб ржаной	4,0	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22				
	Итого		40,7	37,1	120,2	985,6	0,27	0,43	17,6	21,2	1434,6	190,8	8,5	246,7	367,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р			
2 неделя																	
понедельник																	
Обед																	
33/31	Салат из свежих овощей с сыром с маслом растительным	100	1,3	8,2	6,6	105,0	0,02	0,03	1,9	9,6	279,6	34,6	1,2	8,05	2,5		
67/135	Суп овощной со сметаной	250/10	2,0	4,2	10,7	88,0	0,06	0,06	8,5	0,0	0,0	21,3	0,8	20,5	3,1		
129/205	Котлета рубленая из птицы	100	1,5	21,4	15,5	316,0	0,07	0,13	0,9	0,0	22,5	22,0	1,8	22,69	4,5		
211/332	Макаронные отварные	180	8,1	7,5	48,7	295,0	0,09	0,03	0,0	0,0	73,3	14,6	1,3	11,09	54,09		
284/686	Чай с лимоном и сахаром	200	1,0	0,0	9,3	37,0	0,02	0,01	1,1	0,0	35,0	2,7	0,060,73	0,73	1		
	Булочка «Орловская»	50	4,5	2,3	29,0	166,0			0,0	0,0	46,0	8,0	0,0		11		
	Итого		18,4	43,6	119,8	1007,0	0,3	0,2	12,4	9,6	456,4	103,3	5,0	63,06	116,69		
вторник																	
Обед																	
23/14	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,4	4,2	14,5	100,0	0,04	0,03	1,7	0,0	134,6	20,7	2,0	16	23,09		
87/135	Суп рыбный консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,07	0,11	9,11	0,00	0,0	45,30	1,26	47,35	31,27		
103/471	Фрикадельки в соусе	100/50	14,6	16,2	18,6	293,3	0,06	0,13	0,0	0,0	1,3	1,3	0,0	35,77	31		
172/297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,13	0,16	0,0	0,0	212,5	16,9	0,6	29,94	33		
310/377	Кисель п/я	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,00	0,00	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	2,96	0,7		
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,02	0,09	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		11		
	Итого		37,0	35,6	127,8	995,6	0,3	0,5	10,8	0,0	377,4	91,2	3,9	132,02	130,06		
среда																	
Обед																	
65/134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	5,1	12,4	105,0	0,05	0,04	8,0	0,0	0,0	23,3	0,6	17,18	51,33		
83/388	Котлета рыбная	100	13,8	10,6	14,5	201,0	0,15	0,14	0,4	0,0	0,0	45,3	1,0	25	19		
138/520	Картофельное пюре	180	4,0	5,9	24,0	166,0	0,14	0,15	12,5	0,0	1137,3	42,7	1,3	34,08	11,4		
294/631	Масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0			0,0	0,0	2,0	2,0	0,0		3		
	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,01	0,01	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	3,13	3,83		
	Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11		
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22		
	Итого		25,8	31,0	121,9	866,0	0,3	0,4	27,8	0,0	1332,3	136,3	3,9	166,29	121,56		
четверг																	
Обед																	
19/43	Салат весенний(из св.капусты) с маслом раст.	100	1,4	4,2	14,5	100,0	0,04	0,03	1,7	0,0	134,6	20,7	0,6	28,43	1,9		
56/110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	8,2	13,8	143,2	0,05	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,32	48,1		
492/131	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,07	0,11	0,8	0,0	212,5	25,2	2,1	47,13	248,1		
301/705	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,01	0,05	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,96	0,7		
	Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11		
	Итого		28,4	42,6	101,5	907,2	0,2	0,2	2,5	0,0	373,1	49,9	2,7	102,84	309,8		
пятница																	
Обед																	
54/132	Рассольник пенинградский со сметаной	250/10	2,0	8,7	17,0	157,5	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,99	68,38		
98/451	Шницель рубленый из говядины	100	17,4	16,0	18,6	290,6	0,08	0,15	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	35,77	31		
150/224	Рагу из овощей	200	4,0	8,0	21,3	176,0	0,11	0,10	4,0	31,1	592,0	65,3	2,6	42,51	4		
295/699	Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	0,02	0,01	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	6,22	1,94		
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22		
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11		
	Итого		29,4	33,7	125,9	935,1	0,3	0,4	17,0	31,1	789,0	732,1	2,6	198,39	138,32		