Меню школьных обедов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
99	Компот фруктово - ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	21,4	86,2	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**24,61**	**34,53**	**94,24**	**773,47**	**0,29**	**21,84**	**0,01**	**2,47**	**132,66**	**404,37**	**101,84**	**5,41**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,9**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
92/88	Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	15/15,95	13/31,2	7,3/4,2	206,1/362,5	0,05/0,17	1,54/2,46	0	0,17/1,36	14,55/ 49,52	132,42 /394,5	16,33 /63,03	1,92 /4,59
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	24,4	81,4	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**37,01**	**28,58**	**114,79**	**836,02**	**0,76**	**19,42**	**0,16**	**9,24**	**125,46**	**598,86**	**250,79**	**11,35**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,5**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,15	158,46	19,62	0,87
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**41,61**	**53,74**	**89,66**	**998,81**	**0,57**	**109,56**	**0,17**	**3,65**	**356,37**	**717,89**	**122,77**	**7,47**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**42,5**								