

Организация: МБОУ "Латышевская СОШ"
 Название меню: Обеды от 12 до 18 лет
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Энергетическая ценность				B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. экв. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г															
Понедельник, 1 неделя																				
Обед																				
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1	0,04	0,05	243,03	0	46,22	170,54	326,94	55,58	20,81	38,41	0,72	19,62	0,32	16,68
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	300	7,4	8,7	16,9	175,4	0,05	0,05	154,93	0	9,64	145,03	293,12	38,33	22,99	60,59	0,74	23,06	1,88	31,02
54-1г	Макароны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7	0,1	0,04	28,15	0,14	0	228,52	82,49	162,27	11,03	62,41	1,13	31,84	0,09	18,28
54-5м	Котлета из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4	0,08	0,09	7,56	0	0,75	253,17	274,62	39,57	76,86	172,47	1,64	20,51	22,07	122,77
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	1070	47,8	34,6	145,8	1085,5	0,42	0,3	434,05	0,14	57,77	1251,02	1171,4	387,25	166,75	449,9	7,5	98,84	30,13	208,7
	Итого за день	1070	47,8	34,6	145,8	1085,5	0,42	0,3	434,05	0,14	57,77	1251,02	1171,4	387,25	166,75	449,9	7,5	98,84	30,13	208,7
Вторник, 1 неделя																				
Обед																				
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,04	0,05	157,42	0	16,15	147,78	276	56,21	19,7	46,46	0,72	22,88	0,51	22,14
54-12м	Плов с курицей	300	40,8	12,1	49,8	471,9	0,14	0,13	220,5	0	3,54	436,3	574,88	113,12	162,49	350,26	3,02	59,66	41,3	253,98
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	икра из кабакнов. Консервы	120	2,3	10,7	9,2	142,2	0,02	0,06	183,6	0	8,4	840	378	49,2	18	44,4	0,84	0,6	0	6,12
	Итого за Обед	1020	57,4	32,5	123	1014,1	0,36	0,31	563,1	0	31,21	1887,1	1517,89	308,1	235,34	554,74	8,09	87,95	47,72	306,19
	Итого за день	1020	57,4	32,5	123	1014,1	0,36	0,31	563,1	0	31,21	1887,1	1517,89	308,1	235,34	554,74	8,09	87,95	47,72	306,19
Среда, 1 неделя																				
Обед																				
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	120	1,6	12,2	7,2	145,1	0,04	0,05	483,26	0	34,64	175,02	320,28	46,99	22,34	37,61	1,12	19,73	0,3	21,96
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4	0,13	0,08	146,27	0	10,33	139,51	615,63	20,59	31,26	81,84	1,3	25,14	0,35	49,08
54-6г	Рис отварной	220	5,3	7,1	53,5	298,5	0,05	0,03	26,93	0,13	0	224,1	68,27	156,42	34,59	106,44	0,72	30,44	10,61	39,88
54-23м	Биточек из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4	0,08	0,09	7,56	0	0,75	253,17	274,62	39,57	76,86	172,47	1,64	20,51	22,07	122,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	1060	44,9	29,7	155,2	1067,2	0,45	0,32	664,32	0,13	45,76	1244,98	1463,56	354,15	199,38	513,04	8,01	99,62	39,08	252,94
	Итого за день	1060	44,9	29,7	155,2	1067,2	0,45	0,32	664,32	0,13	45,76	1244,98	1463,56	354,15	199,38	513,04	8,01	99,62	39,08	252,94
Четверг, 1 неделя																				
Обед																				
54-7з	Салат из белокачанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5	0,06	0,07	244,51	0	69,56	177,39	495,46	80,77	30,36	60,62	1,1	21,46	0,52	25,32
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7	0,22	0,08	145,79	0	7,15	143,73	573,64	40,42	43,5	120,7	2,22	23,94	3,01	43,32
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25,2	12,3	15,6	274,5	0,12	0,14	74,24	0	51,04	422,58	957,93	131,58	111,1	221,9	2,79	62,21	18,96	150,77
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12,01	5,27	82,7	66,5	5,66	14,03	0,15	1	0,22	8,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	1020	45,8	32,5	111,2	920,5	0,56	0,36	466,94	0	139,76	1201,47	2273,73	343,77	221,12	524,75	8,76	112,41	28,46	247,16
	Итого за день	1020	45,8	32,5	111,2	920,5	0,56	0,36	466,94	0	139,76	1201,47	2273,73	343,77	221,12	524,75	8,76	112,41	28,46	247,16
Пятница, 1 неделя																				
Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5	0,05	0,06	1465,8	0	7,26	179,57	246,52	27	31,14	44,76	1,32	20,38	0,18	43,14
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6,5	5,2	11,2	117,4	0,04	0,05	184,25	0	9,19	155,39	342,78	37,01	24,8	51,57	1,15	24,39	0,5	31,17
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4	0,17	0,16	34,9	0,13	14,97	237,28	916,41	57,91	41,41	123,89	1,51	41,74	1,14	62,76
54-25м	Курица тушеная с морковью	220	31,1	12,7	9,8	278	0,11	0,13	629,89	0,05	2,88	547,5	459,46	76,85	119,91	247,15	2,2	77,16	26,83	208,88
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	1160	50,9	39,1	118,2	1028,7	0,53	0,51	2412,88	0,18	114,3	1573,97	2137,64	304,79	250,72	577,83	9,22	167,47	34,4	365,2
	Итого за день	1160	50,9	39,1	118,2	1028,7	0,53	0,51	2412,88	0,18	114,3	1573,97	2137,64	304,79	250,72	577,83	9,22	167,47	34,4	365,2
Понедельник, 2 неделя																				
Обед																				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3,4	8,6	12,5	140,6	0,11	0,11	644,02	0,21	14,6	234,8	407,92	24,4	29,75	80,21	1,1	20,6	3,39	38,54
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	300	7,4	8,7	16,9	175,4	0,05	0,05	154,93	0	9,64	145,03	293,12	38,33	22,99	60,59	0,74	23,06	1,88	31,02

54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6	0,09	0,03	26,93	0,13	0	218,59	78,9	155,22	10,55	59,7	1,08	30,46	0,09	17,48
54-25м	Курица тушенная с морковью	220	31,1	12,7	9,8	278	0,11	0,13	629,89	0,05	2,88	547,5	459,46	76,85	119,91	247,15	2,2	77,16	26,83	208,88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	1160	57	38,3	138,3	1125,5	0,51	0,39	1456,15	0,39	28,28	1599,68	1433,63	386,3	218,26	563,67	8,39	155,09	37,96	315,87
	Итого за день	1160	57	38,3	138,3	1125,5	0,51	0,39	1456,15	0,39	28,28	1599,68	1433,63	386,3	218,26	563,67	8,39	155,09	37,96	315,87

Вторник, 2 неделя

Обед																					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6,5	5,2	11,2	117,4	0,04	0,05	184,25	0	9,19	155,39	342,78	37,01	24,8	51,57	1,15	24,39	0,5	31,17	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,1	9,3	52,7	342,8	0,31	0,17	28,14	0,13	0	219,19	321,72	68,37	176,23	265,45	5,93	32,67	5,16	23,56	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	280	38,8	20,8	17,6	412,3	0,25	0,27	884,99	0,49	7,64	324,43	1194,5	147,4	156,86	585,26	2,94	402,09	34,48	1768,17	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
Пром.	икра из кабачков. Консервы	120	2,3	10,7	9,2	142,2	0,02	0,06	183,6	0	8,4	840	378	49,2	18	44,4	0,84	0,6	0	6,12	
	Итого за Обед	1220	67,3	47	154,9	1310,7	0,77	0,61	1295,98	0,62	25,25	1991,56	2401,17	434,56	408,5	1058,49	13,44	463,55	45,89	1848,27	
	Итого за день	1220	67,3	47	154,9	1310,7	0,77	0,61	1295,98	0,62	25,25	1991,56	2401,17	434,56	408,5	1058,49	13,44	463,55	45,89	1848,27	

Среда, 2 неделя

Обед																					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1	0,04	0,05	243,03	0	46,22	170,54	326,94	55,58	20,81	38,41	0,72	19,62	0,32	16,68	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4	0,13	0,08	146,27	0	10,33	139,51	615,63	20,59	31,26	81,84	1,3	25,14	0,35	49,08	
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4	0,17	0,16	34,9	0,13	14,97	237,28	916,41	57,91	41,41	123,89	1,51	41,74	1,14	62,76	
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8	0,09	0,1	36,69	0	4,32	256,7	457,69	158,82	133,54	263,86	2,23	34,72	34,7	237,17	
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	1060	60,1	28	128,1	1004,5	0,58	0,45	460,89	0,13	77,04	1257,03	2501,42	380,67	260,13	621,43	8,39	125,03	42,28	386,94	
	Итого за день	1060	60,1	28	128,1	1004,5	0,58	0,45	460,89	0,13	77,04	1257,03	2501,42	380,67	260,13	621,43	8,39	125,03	42,28	386,94	

Четверг, 2 неделя

Обед																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5	0,05	0,06	1465,8	0	7,26	179,57	246,52	27	31,14	44,76	1,32	20,38	0,18	43,14	
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4	0,2	0,08	181,52	0	6,01	143,64	507,91	39,81	41,49	114,51	2,12	23,34	2,98	40,47	
54-6г	Рис отварной	220	5,3	7,1	53,5	298,5	0,05	0,03	26,93	0,13	0	224,1	68,27	156,42	34,59	106,44	0,72	30,44	10,61	39,88	
54-25м	Курица тушенная с морковью	230	32,5	13,3	10,2	290,6	0,11	0,13	658,52	0,05	3,01	572,39	480,34	80,34	125,36	258,38	2,3	80,67	28,05	218,38	
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,23	36,15	74,47	2,49	4,4	0,08	0,44	0,1	3,74	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	1170	56	37,8	147,1	1152	0,57	0,37	2333,83	0,18	21,56	1574,43	1503,19	402,54	265,57	635,99	9,04	159,07	47,67	364,86	
	Итого за день	1170	56	37,8	147,1	1152	0,57	0,37	2333,83	0,18	21,56	1574,43	1503,19	402,54	265,57	635,99	9,04	159,07	47,67	364,86	

Пятница, 2 неделя

Обед																					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	120	1,6	12,2	7,2	145,1	0,04	0,05	483,26	0	34,64	175,02	320,28	46,99	22,34	37,61	1,12	19,73	0,3	21,96	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,04	0,05	157,42	0	16,15	147,78	276	56,21	19,7	46,46	0,72	22,88	0,51	22,14	
54-12м	Плов с курицей	300	40,8	12,1	49,8	471,9	0,14	0,13	220,5	0	3,54	436,3	574,88	113,12	162,49	350,26	3,02	59,66	41,3	253,98	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	7,5	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	1020	56,7	33,9	117,5	1002	0,37	0,3	861,84	0	54,85	1214,65	1383,61	303,97	239,8	550,16	8,32	106,31	47,89	318,29	
	Итого за день	1020	56,7	33,9	117,5	1002	0,37	0,3	861,84	0	54,85	1214,65	1383,61	303,97	239,8	550,16	8,32	106,31	47,89	318,29	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эи	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Обед	1096	54,39	35,34	133,93	1071,07	0,51	0,39	405	0,18	59,58	1479,59	540	360,61	246,56	605	8,92	157,53	40,15	461,44
Средние показатели за период	1096	54,4	35,3	133,9	1071,1	0,5	0,4	405	0,2	59,6	1479,6	540	360,6	246,6	605	8,9	157,5	40,2	461,4