

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"
Название меню: Обеды от 7 до 11 лет
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Энергетическая ценность ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети.э* мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Обед																					
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	115		156,3	1,9	11,6	11,1	0,04	0,05	232,9	0	44,29	163,43	313,31	53,27	19,94	36,81	0,69	18,81	0,3	15,99
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	280		163,7	6,9	8,1	15,8	0,05	0,05	144,6	0	8,99	135,36	273,58	35,77	21,45	56,55	0,69	21,52	1,75	28,95
54-5м	Котлета из курицы	115		193,9	21,9	5	15,4	0,08	0,08	7,25	0	0,72	242,62	263,18	37,92	73,65	165,28	1,57	19,66	21,15	117,65
54-1г	Макароны отварные	200		262,4	7,1	6,6	43,7	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		27,9	0,2	0,1	6,6	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	45		105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	1000		997,7	44,4	32,3	132,5	0,38	0,27	409,61	0,12	55,16	1148,63	1099,63	357,12	156,64	418,18	6,96	91,11	28,48	196,51
	Итого за день	1000		997,7	44,4	32,3	132,5	0,38	0,27	409,61	0,12	55,16	1148,63	1099,63	357,12	156,64	418,18	6,96	91,11	28,48	196,51
Вторник, 1 неделя																					
Обед																					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280		129,1	6,5	7,9	8	0,03	0,05	146,93	0	15,07	137,93	257,6	52,47	18,38	43,36	0,67	21,35	0,48	20,66
54-12м	Плов с курицей	280		440,5	38,1	11,3	46,5	0,13	0,12	205,8	0	3,31	407,22	536,55	105,58	151,66	326,91	2,82	55,68	38,55	237,05
54-34жн	Компот из яблок с лимоном	200		46,7	0,2	0,2	11	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.	икра из кабачков. Консервы	115		136,3	2,2	10,2	8,9	0,02	0,06	175,95	0	8,05	805	362,25	47,15	17,25	42,55	0,81	0,58	0	5,87
Пром.	Хлеб пшеничный	45		105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	965		946,1	53,4	30,5	114,3	0,32	0,29	530,26	0	29,55	1767,92	1429,01	292,32	219,39	515,69	7,57	82,04	44,37	285,61
	Итого за день	965		946,1	53,4	30,5	114,3	0,32	0,29	530,26	0	29,55	1767,92	1429,01	292,32	219,39	515,69	7,57	82,04	44,37	285,61
Среда, 1 неделя																					
Обед																					
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и ябл	115		139,1	1,6	11,7	6,9	0,04	0,05	463,12	0	33,19	167,73	306,93	45,03	21,41	36,04	1,07	18,91	0,29	21,05
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	280		167,5	7,2	3,9	25,9	0,12	0,07	136,52	0	9,64	130,21	574,58	19,22	29,18	76,38	1,21	23,46	0,32	45,81
54-6г	Рис отварной	200		271,4	4,8	6,4	48,6	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25
54-23м	Биточек из курицы	115		193,9	21,9	5	15,4	0,08	0,08	7,25	0	0,72	242,62	263,18	37,92	73,65	165,28	1,57	19,66	21,15	117,65
54-2гн	Чай с сахаром	200		26,8	0,2	0	6,4	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 ржано-пшеничный	45		88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45		105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Обед	1000		992,2	42,1	27,9	143,1	0,41	0,29	631,67	0,12	43,59	1152,22	1375,12	332,5	186,97	478,39	7,5	93,12	36,59	238,09
	Итого за день	1000		992,2	42,1	27,9	143,1	0,41	0,29	631,67	0,12	43,59	1152,22	1375,12	332,5	186,97	478,39	7,5	93,12	36,59	238,09
Четверг, 1 неделя																					
Обед																					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	115		164,4	2,9	11,7	11,9	0,06	0,07	234,32	0	66,66	170	474,82	77,41	29,09	58,1	1,06	20,57	0,5	24,27
54-8с	Суп гороховый	280		186,4	9,4	6,4	22,8	0,2	0,08	136,07	0	6,67	134,15	535,4	37,72	40,6	112,65	2,07	22,34	2,81	40,43
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	280		256,2	23,5	11,5	14,6	0,11	0,13	69,29	0	47,64	394,41	894,06	122,81	103,69	207,1	2,61	58,07	17,7	140,72
54-20жн	Кисель из апельсинов	200		59,8	0,4	0,1	14,3	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 пшеничный	45		105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	965		860,3	42,6	30,6	103,5	0,51	0,34	442,08	0	132,98	1111,08	2134,58	326,49	206,49	488,63	8,15	105,4	26,41	231,25
	Итого за день	965		860,3	42,6	30,6	103,5	0,51	0,34	442,08	0	132,98	1111,08	2134,58	326,49	206,49	488,63	8,15	105,4	26,41	231,25
Пятница, 1 неделя																					
Обед																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	110		136,2	1	11,2	7,9	0,05	0,05	1343,65	0	6,66	164,61	225,97	24,75	28,55	41,03	1,21	18,68	0,17	39,55
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	280		109,6	6	4,9	10,4	0,04	0,04	171,97	0	8,57	145,03	319,93	34,54	23,15	48,14	1,07	22,76	0,46	29,09
54-11г	Картофельное пюре	200		185,8	4,1	7,1	26,4	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-25м	Курица тушенная с морковью	200		252,7	28,2	11,6	8,9	0,1	0,12	572,63	0,05	2,62	497,73	417,69	69,86	109,01	224,68	2	70,15	24,39	189,89
54-13жн	Напиток из шиповника	200		65,4	0,6	0,2	15,1	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 пшеничный	45		105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45		88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	1080		943,2	46,3	35,9	108,6	0,49	0,45	2218,02	0,17	111,46	1432,06	1952,76	285,37	228,76	526,19	8,46	152,96	31,24	332,91
	Итого за день	1080		943,2	46,3	35,9	108,6	0,49	0,45	2218,02	0,17	111,46	1432,06	1952,76	285,37	228,76	526,19	8,46	152,96	31,24	332,91
Понедельник, 2 неделя																					
Обед																					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	115		134,8	3,2	8,2	12	0,11	0,11	617,18	0,2	13,99	225,01	390,93	23,39	28,51	76,87	1,06	19,74	3,25	36,93
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	280		163,7	6,9	8,1	15,8	0,05	0,05	144,6	0	8,99	135,36	273,58	35,77	21,45	56,55	0,69	21,52	1,75	28,95
54-1г	Макароны отварные	200		262,4	7,1	6,6	43,7	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-25м	Курица тушенная с морковью	200		252,7	28,2	11,6	8,9	0,1	0,12	572,63	0,05	2,62	497,73	417,69	69,86	109,01	224,68	2	70,15	24,39	189,89

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6	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	45	105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	1085	1035	52	35,5	126,9	0,47	0,37	1359,27	0,37	26,76	1465,32	1331,76	359,18	200,57	517,64	7,76	142,53	34,67	289,69
	Итого за день	1085	1035	52	35,5	126,9	0,47	0,37	1359,27	0,37	26,76	1465,32	1331,76	359,18	200,57	517,64	7,76	142,53	34,67	289,69

Вторник, 2 неделя

Обед

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	280	109,6	6	4,9	10,4	0,04	0,04	171,97	0	8,57	145,03	319,93	34,54	23,15	48,14	1,07	22,76	0,46	29,09
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	311,6	11	8,5	47,9	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	294,5	27,7	14,8	12,6	0,18	0,2	632,14	0,35	5,46	231,73	853,21	105,29	112,04	418,04	2,1	287,21	24,63	1262,98
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
Пром.	икра из кабачков. Консервы	115	136,3	2,2	10,2	8,9	0,02	0,06	175,95	0	8,05	805	362,25	47,15	17,25	42,55	0,81	0,58	0	5,87
	Итого за Обед	1085	1126,5	53,8	39,3	139,5	0,66	0,51	1020,64	0,47	22,1	1788,32	1975,64	379,26	342,21	851,11	11,72	343,67	34,96	1336,68
	Итого за день	1085	1126,5	53,8	39,3	139,5	0,66	0,51	1020,64	0,47	22,1	1788,32	1975,64	379,26	342,21	851,11	11,72	343,67	34,96	1336,68

Среда, 2 неделя

Обед

54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	115	156,3	1,9	11,6	11,1	0,04	0,05	232,9	0	44,29	163,43	313,31	53,27	19,94	36,81	0,69	18,81	0,3	15,99
54-7с	Суп гороховый с макаронными изделиями	280	167,5	7,2	3,9	25,9	0,12	0,07	136,52	0	9,64	130,21	574,58	19,22	29,18	76,38	1,21	23,46	0,32	45,81
54-11г	Картофельное пюре	200	185,8	4,1	7,1	26,4	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-21м	Курица отварная	110	170,3	35,4	2,7	1,2	0,08	0,09	33,63	0	3,96	235,31	419,55	145,59	122,41	241,87	2,05	31,83	31,8	217,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	56,8	0,1	0	14	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	45	105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	995	930,2	55,1	26,2	118,5	0,53	0,4	434,78	0,12	72,7	1152,41	2308,89	356,05	239,23	570,37	7,72	115,48	38,66	355,58
	Итого за день	995	930,2	55,1	26,2	118,5	0,53	0,4	434,78	0,12	72,7	1152,41	2308,89	356,05	239,23	570,37	7,72	115,48	38,66	355,58

Четверг, 2 неделя

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	115	142,4	1	11,7	8,2	0,05	0,06	1404,73	0	6,96	172,09	236,24	25,87	29,85	42,9	1,26	19,53	0,17	41,34
54-25с	Суп гороховый	280	155,3	9,2	3,9	20,9	0,19	0,07	169,41	0	5,61	134,06	474,05	37,15	38,73	106,88	1,98	21,78	2,78	37,77
54-6г	Рис отварной	200	271,4	4,8	6,4	48,6	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	139	15,5	6,4	4,9	0,05	0,06	314,95	0,03	1,44	273,75	229,73	38,42	59,96	123,58	1,1	38,58	13,41	104,44
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	33	0,2	0	8	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 ржано-пшеничный	45	88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Обед	995	934,6	37,1	29,3	130,5	0,47	0,28	1914,63	0,15	19,29	1193,11	1185,84	340,16	189,93	471,27	7,34	111,42	31,29	240,87
	Итого за день	995	934,6	37,1	29,3	130,5	0,47	0,28	1914,63	0,15	19,29	1193,11	1185,84	340,16	189,93	471,27	7,34	111,42	31,29	240,87

Пятница, 2 неделя

Обед

54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и ябл	115	139,1	1,6	11,7	6,9	0,04	0,05	463,12	0	33,19	167,73	306,93	45,03	21,41	36,04	1,07	18,91	0,29	21,05
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280	129,1	6,5	7,9	8	0,03	0,05	146,93	0	15,07	137,93	257,6	52,47	18,38	43,36	0,67	21,35	0,48	20,66
54-12м	Плов с курицей	280	440,5	38,1	11,3	46,5	0,13	0,12	205,8	0	3,31	407,22	536,55	105,58	151,66	326,91	2,82	55,68	38,55	237,05
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	31,7	0,2	0,1	7,5	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	45	105,5	3,4	0,4	22,1	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	88	3	0,5	17,8	0,08	0,04	0	0	0	182,7	105,75	13,05	21,15	67,5	1,76	1,98	2,48	10,8
	Итого за Обед	965	933,9	52,8	31,9	108,8	0,33	0,28	816,51	0	52,09	1123,18	1297,13	288,28	223,67	511,39	7,78	99,6	44,53	297,05
	Итого за день	965	933,9	52,8	31,9	108,8	0,33	0,28	816,51	0	52,09	1123,18	1297,13	288,28	223,67	511,39	7,78	99,6	44,53	297,05

	Масса г	Энергетическая ценность ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Средние показатели за Обед	1013,5	969,97	47,96	31,94	122,62	0,46	0,35	315	0,15	56,57	1333,43	495	331,67	219,39	534,89	8,1	133,73	35,12	380,42
Средние показатели за период	1013,5	970	48	31,9	122,6	0,5	0,4	315	0,2	56,6	1333,4	495	331,7	219,4	534,9	8,1	133,7	35,1	380,4