

Перенесенное шкловное меню на 10 дней
Сезон зимне-весенний. Обед (12-18лет)

Утверждено " _____ 2023г"
Директор МАОУ СОШ №11
Понимкова И.М.

№	наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	С	Эк калл
1 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	300	43,74	22,32	26,28	57	423	22,56	66,444	299,26	3,456	0,096	0,204	0,68	574,044
376	Чай с сахаром	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
338	Яблочно	200	30	1,06	1,06	26,133	741	42,66	24	29,33	5,86	0,08	0,053	26,66	125,33
0	Хлеб пшеничный	50	3,46	2,37	0,37	18,11	0,0	8,62	12,37	32,62	0,412	0,04	0,0	0,0	87,67
0	Хлеб ржаной	50	3,46	1,4	0,27	1,35	0,0	5,76	6,25	26,5	0,77	0,03	0,0	0,0	57,47
Итого	800	82,02	27,22	28	117,593	1172,6	90,7	110,46	390,51	10,778	0,246	0,257	27,37	904,514	
2 ДЕНЬ. Обед															
101	Суп картофельный с крупной пшено	250	16,63	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
268	Котлета из говядины	105	45,19	15,8	18,3	13,16	186,98	11,61	30,6	168,3	2,69	0,06	0,115		289
199	Пюре из бобовых с маслом	180	4,9	12,73	3,93	32,73	560,376	87,84	57,74	198,43	4,38	0,46	0,095	0	216,108
0	Огурец свежий	50	15,3	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	40	2,77	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
Итого	855	88,23	33,81	25,35	94,69	1415,96	164,32	138,94	496,28	9,58	0,686	0,285	15,28	754,948	
3 ДЕНЬ. Обед															
234	Котлета рыбная	110	28,43	13,62	16,2	16,74	323,88	77,82	43,48	197,43	1,55	0,084	0,157	0,69	268,19
128	Картофельное пюре	250	22,5	5,24	11,32	30,61	1084,37	69,65	46,75	146,75	1,75	0,243	0,188	30,37	255,75
208	Горошек зеленый консервированный	100	25,2	3	4,02	7,36	380,8	60,12	39,14	135,28	2,98	0,04	0,06	0,0	35
349	Компот из сухофруктов	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Зелень	40	12	0,2	0,0	32,4	0,01	0,018	0,002	0,004	0,0	0,0	0,0	0,0	132
0	Хлеб пшеничный	50	3,46	2,37	0,37	18,11	0,0	8,62	12,37	32,62	0,412	0,04	0,0	0,0	87,67
0	Хлеб ржаной	50	3,46	1,4	0,27	1,35	0,0	5,76	6,25	26,5	0,77	0,03	0,0	0,0	57,47
Итого	800	101,52	23,49	32,27	145,13	1508,05	205,37	135,3	462,24	6,6	0,443	0,44	23,2	936,27	
4 ДЕНЬ. Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,45	1,77	4,95	7,9	383	49,25	22,13	49	0,85	0,058	0,048	15,78	89,75
203	Макаронные отварные	200	7,79	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0	236,19
262/233	Сладкие гоммажы с соусом	100	24,8	13,08	9,18	2,85	249,2	27,53	23,32	181,35	3,96	0,87	0,57	1,39	152
0	Помидор свежий	50	13	0,3	0,1	2,1	296	14	20	36	0,9	0,06	0,04	25	9,95
377	Чай с лимоном	200	2,88	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	40	2,77	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
Итого	870	72,77	26,69	19,41	100,23	993,03	135,1	96,47	372,52	8,67	1,198	0,683	45	694,46	
5 ДЕНЬ. Обед															
171	Гречка отварная	250	12,17	14,3	8,25	64,64	431,75	40,49	228,37	338,87	7,66	0,341	0,185	0	389
255	Пельмени по-строгановски	100	30,6	13,26	11,23	3,52	203,9	33,24	17,47	239,32	5	0,2	145,0	8,45	185
338	Банан	200	34	3	1	42	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1	20	192
388	Напиток из шиповника	200	6,27	0,68	0,38	20,76	10,34	21,34	3,44	3,44	0,634	0,012	0,056	100	88,2
0	Хлеб ржаной	40	2,77	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
Итого	820	87,89	35,25	21,42	161,54	1341,99	125,44	350,7	699,6	15,974	0,703	145,36	128,45	998,77	
6 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	250	36,45	18,6	21,9	47,5	352,5	18,8	55,37	249,38	2,88	0,08	0,17	0,68	478,37
0	Молоко 0,2 мл	200	32	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб пшеничный	50	3,46	2,37	0,37	18,11	0,0	8,62	12,37	32,62	0,412	0,04	0,0	0,0	87,67
0	Хлеб ржаной	50	3,46	1,4	0,27	1,35	0,0	5,76	6,25	26,5	0,77	0,03	0,0	0,0	57,47
0	Выдели	50	10,5	5,3	0,24	14,82	88,3	11,3	9,2	59,9	0,77	0,09	0,12	0,0	155
Итого	800	87,23	33,54	27,8	106,38	741,4	295,48	112,59	551,2	5,312	0,28	0,55	1,91	946,51	
7 ДЕНЬ. Обед															
101	Суп картофельный с крупной пшено	250	16,63	1,97	2,71	12,11	464	27	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
260	Гуляши из говядины	100	43,4	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92	221
171	Перловая отварная	200	5,55	5,97	4,33	42,68	111,23	39,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
0	Огурец свежий	50	12,2	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
0	Хлеб ржаной	25	1,73	1,4	0,275	12,35	0	5,75	6,25	26,5	0,775	0,03	0	0	57,475
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
376	Чай с сахаром	200	1,36	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
Итого	855	82,95	26,08	24,395	96,84	1091,33	127,15	101,31	496,25	6,945	0,252	0,215	16,2	715,535	
8 ДЕНЬ. Обед															
239	Тефтели рыбные	130	29,32	12,69	11,38	16,71	299,42	93,33	29,62	186,99	0,88	0,11	0,09	1,9	219,97
128	Картофельное пюре	200	18	4,19	9,06	24,49	867,5	55,72	37,4	117,4	1,4	0,195	0,151	24,3	204,6
0	Вывалет	208	49	2,8	3,2	8,4	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,08	0,3	0,03	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	6,47	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Хлеб ржаной	40	2,77	2,24	0,44	19,76	0,0	9,2	10	42,4	1,24	0,048	0,0	0,0	91,96
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
Итого	808	107,64	24,35	24,39	112,23	1405,32	207	103,3	392,6	4,74	0,535	0,701	26,96	761,94	
9 ДЕНЬ. Обед															
82	Ворчи со свежей капустой	250	16,77	6,86	7,93	10,86	354,48	45,75	24,04	50,23	1,13	0,046	0,044	9,82	146,45
268	Котлета из говядины	105	45,19	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
171	Гречка отварная	200	10,8	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
377	Чай с лимоном	200	2,88	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Мацони	100	21,5	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,1	0,087	0,04	53,2	47
0	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,77	0,22	10,86	0,0	5,17	7,42	19,57	0,24	0,022	0,0	0,0	52,61
0	Хлеб ржаной	25	1,73	1,4	0,275	12,35	0	5,75	6,25	26,5	0,775	0,03	0	0	57,475
Итого	910	100,95	37,43	39,855	116,795	1053,19	182,5	263,98	538,65	10,705	0,495	0,364	66,19	991,535	
10 ДЕНЬ. Обед															
171	Рис отварной	200	9,12	4,85	4,3	50,97	70,47	20,2</							