

Меню обеды 5-11 классы

СОГЛАСОВАНО
 Главный государственный санитарный врач
 по г. Лобня, Додоурдундуй, Химки, Красногорском районе
 Старостина Г.С.



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления образования
 Добрук И.В.

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	№ ТК сборника	Сборник	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг				I, мкг
День 1 (понедельник)																			
Обед																			
1	Салат морковный с маслом растительным	100	1,1	6,9	9,0	102,6	0,0	4,3	0,0	3,4	23,7	48,2	33,1	0,6	0,0	4,3	100001	58	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	18,6	143,1	0,3	6,1	0,0	2,4	37,1	101,4	36,4	1,9	0,1	4,1	110001	132	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тефтели рыбные	100	17,6	4,3	21,5	194,9	0,1	2,3	10,8	2,5	337,5	498,4	34,9	1,0	0,1	120,6	120001	257	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рис отварной	180	4,4	5,0	49,2	250,2	0,0	0,0	16,2	0,4	19,0	98,3	32,3	0,7	0,0	1,3	130001	342	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из черной смородины с/м	200	0,10	0,00	17,00	70,10	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160001	479	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		32,5	22,9	145,8	912,1	0,4	22,3	27,0	9,6	482,5	833,6	150,3	5,5	0,3	132,4			
День 2 (вторник)																			
Обед																			
1	Салат из сборных овощей	100	1,3	9,8	4,5	111,7	0,0	17,6	0,0	4,5	101,6	34,6	20,3	0,6	0,0	3,2	100010	48	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп куриный	250	7,4	5,8	11,9	117,3	0,1	6,5	11,9	1,4	23,0	73,4	21,8	1,0	0,1	4,1	110002	152	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Печень по-строгановски	100	14,1	7,9	6,2	151,5	0,3	37,5	6591,7	1,0	228,2	398,0	20,5	7,8	2,5	15,0	120002	255	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,0	0,2	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,1	0,1	3,5	130002	341	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160002	349	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		34,7	31,4	109,3	846,2	0,7	61,6	6619,9	8,3	436,5	785,0	197,8	15,0	2,7	27,8			
День 3 (среда)																			
Обед																			
1	Огурец соленый	100	0,8	0,0	1,8	13,9	0,0	5,3	0,0	0,0	24,5	1,6	0,5	0,6	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Борщ "Сибирский"	250	10,4	8,8	15,3	168,4	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,9	2,1	0,1	8,1	110003	121	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,3	10,1	3,1	141,8	0,0	2,1	38,0	0,1	12,1	89,8	11,8	0,9	0,1	3,3	120003	311	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,6	5,3	42,4	243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	1,4	130004	340	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	29,1	125,0	0,0	52,0	0,0	0,3	11,8	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160003	441	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		34,6	25,8	122,1	843,2	0,2	73,3	61,7	4,4	287,4	370,7	72,4	6,3	0,3	14,8			
День 4 (четверг)																			
Обед																			
1	Салат "Витаминный"	100	1,0	14,6	9,9	175,8	0,0	15,7	0,0	6,4	87,5	22,6	13,0	1,0	0,0	2,2	100004	43	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Рассольник Ленинградский	250	7,4	4,0	17,3	128,1	0,0	9,3	7,5	1,4	71,5	76,6	26,6	1,0	0,1	5,4	110004	122	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Котлета мясная рубленая	100	18,6	16,3	16,0	306,4	0,1	0,0	0,0	2,5	17,5	191,3	23,5	2,8	0,1	6,1	120004	302	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Пюре картофельное	180	4,0	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	20,3	0,2	63,0	116,2	39,6	1,4	0,1	10,6	130003	354	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Кисель из черной смородины с/м	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,0	10,0	0,0	0,1	9,5	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160004	552	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016

Итого:			35,1	42,1	124,6	1034,7	0,4	50,5	27,8	11,5	308,4	498,9	116,0	7,5	0,4	26,4			
День 5 (пятница)																			
Обед																			
1	Салат из свежих овощей	100	1,4	6,9	3,8	91,4	0,0	31,5	0,0	3,0	131,8	29,6	13,8	0,5	0,0	2,7	100005	55	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,1	8,3	19,1	187,8	0,1	10,8	0,0	1,4	27,9	135,4	33,6	2,0	0,1	7,8	110005	140	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Плов с птицей	280	29,3	34,6	64,0	557,8	0,2	9,0	1034,3	6,8	45,1	333,8	67,6	2,8	0,2	9,1	120005	331	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			44,1	51,2	138,8	1074,5	0,3	52,6	1034,3	12,1	267,1	583,8	126,5	6,8	0,3	21,8			
День 6 (понедельник)																			
Обед																			
1	Салат из квашенной капусты	100	1,0	5,0	4,5	63,7	0,0	13,4	0,0	2,2	28,5	23,2	12,5	1,3	0,0	0,6	100006	47	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп из овощей	250	2,9	7,3	16,1	141,0	0,1	20,3	12,5	2,4	171,5	74,8	29,8	1,1	0,1	6,5	110006	131	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Шницель куриный	100	18,9	17,5	14,3	261,3	0,1	1,8	64,9	1,5	57,4	191,0	23,0	1,8	0,1	7,9	120006	319	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Изделия макаронные отварные	180	6,6	5,3	42,4	243,0	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	1,4	130004	340	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из черной смородины с/м	200	0,10	0,00	17,00	70,10	0,0	9,6	0,0	0,1	5,8	3,8	3,4	0,2	0,0	0,0	160001	479	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			33,5	36,4	124,7	930,2	0,4	45,0	93,6	8,1	347,9	432,3	89,3	6,5	0,3	18,5			
День 7 (среда)																			
Обед																			
1	Огурец соленый	100	0,8	0,0	1,8	13,9	0,0	5,3	0,0	0,0	24,5	1,6	0,5	0,6	0,0	0,0	100003	51	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп рисовый с картофелем	250	5,5	8,5	15,1	157,4	0,0	8,1	0,0	2,5	22,1	85,9	24,5	1,1	0,1	3,5	110007	139	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Тефтели	100	16,0	12,3	19,0	246,9	0,1	0,0	0,0	0,5	11,6	175,0	27,0	2,3	0,1	5,6	120007	307	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Рагу из овощей	180	3,1	9,2	21,0	179,8	0,1	13,9	0,0	4,2	32,8	85,2	39,2	1,3	0,1	6,7	130007	184	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	21,9	89,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	15,5	5,0	0,4	0,0	0,0	160002	349	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			29,8	31,5	109,3	838,7	0,2	27,4	0,1	8,2	160,5	446,8	106,4	6,8	0,4	17,8			
День 8 (вторник)																			
Обед																			
1	Винегрет	100	1,6	9,8	8,8	129,4	0,0	8,0	0,0	4,3	36,6	45,4	19,8	0,8	0,0	4,6	100008	67	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	5,1	14,3	144,5	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	4,9	110008	134	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	0,0	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	2,0	0,1	5,3	120008	282	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,0	0,2	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,1	0,1	3,5	130002	341	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
Итого:			37,1	35,7	113,1	918,9	0,4	20,2	33,2	7,8	248,5	594,8	217,2	9,6	0,4	20,5			
День 9 (четверг)																			
Обед																			
1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	100	1,2	3,0	6,1	58,9	0,0	16,3	1,9	3,0	24,0	27,2	15,4	0,5	0,0	2,6	100009	45	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Суп вермишелевый с курицей	250	7,4	5,8	11,9	117,3	0,1	6,5	11,9	1,4	23,0	73,4	21,8	1,0	0,1	4,1	110009	111	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
3	Котлета рыбная	100	17,6	4,3	21,5	194,9	0,1	2,3	10,8	2,5	337,5	498,4	34,9	1,0	0,1	120,6	120009	256	СР ООО, Кучма В.Р. 2016

4	Рис отварной	180	4,4	5,0	49,2	250,2	0,0	0,0	16,2	0,4	19,0	98,3	32,3	0,7	0,0	1,3	130001	342	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
5	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160009	345	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		34,8	19,6	140,6	858,8	0,3	26,5	40,7	8,2	465,7	782,3	115,8	4,7	0,3	130,9			
День 10 (пятница)																			
Обед																			
1	Салат из свеклы отварной	100	2,6	6,9	8,3	100,5	0,0	9,1	0,0	3,0	37,1	40,3	20,2	1,3	0,0	6,4	100002	52	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
2	Щи из свежей капусты	250	10,4	8,8	15,3	168,4	0,0	19,5	7,5	1,3	154,6	46,4	21,0	0,8	0,0	4,0	110010	157	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
3	Жаркое по-домашнему	280	25,1	23,5	39,8	471,5	0,7	50,0	0,0	2,7	42,1	286,5	82,7	2,2	0,3	0,4	120010	259	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
4	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160005	342	СРБ для ООУ, Тутельян В.А. 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200001	18	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200002	19	СР ООО, Кучма В.Р. 2016
	Итого:		42,2	40,7	115,2	978,0	0,7	80,0	7,5	7,9	296,1	458,3	135,3	5,8	0,3	13,1			
	Среднее за 10 дней:		35,9	33,7	124,3	923,5	0,4	45,9	794,6	8,6	330,0	578,7	132,7	7,5	0,6	42,4			