Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

Согласованно:

Директор МАОУ "СОШ №81" г.Пермь

_____ Козырева С.З.

Утверждаю:

Директор ООО "ТРАПЕЗА"

_____ Мочалов В.Л.

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 11-18 лет

МАОУ "СОШ №81" г. Перми

На осенний-зимний период

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ №1 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
226/18	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,6	39,4	0,09	1,32	0,14	130,14	30,66	140,08	0,45
75/18	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0	107,4	78,09	0,012	0,21	0,15	264,27	10,5	250,25	0,5
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,3	140,6	0	0,22	0	1,68	33,6	47,6	123,2	2,8
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
		Итого:	17,5	16,43	76,22	523,6	117,49	0,352	9,53	2,19	452,01	102,76	533,63	6,83
	ОБЕД N1													
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
372/18	Котлета из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85	58,43	0,07	0,9	0,6	39,57	18,86	98,29	1,39
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	30,23	18,55	81,05	690,85	90,43	0,522	8,9	3,2	123,69	207,84	469,65	12,6
	ОБЕД N2													
82/18	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	2,21
117/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,73	4,53	8,95	83,25	0	0,08	8,85	2,35	29,1	21,68	52,45	0,83
372/18	Котлета из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85	58,43	0,07	0,9	0,6	39,57	18,86	98,29	1,39
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	31,96	23,08	90	774,1	90,43	0,602	17,75	5,55	152,79	229,52	522,1	13,43

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 2 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
339/18	Котлета из говядины	100	17,4	13,8	15,6	256	4,6	0,16	0,3	1,4	54,1	25,5	181,8	2,83
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,00	0	0,02	4,00	0,2	14,00	8,00	14,00	2,8
	Итого:		30,00	28,08	81,55	777,7	36,6	0,502	24,00	5,8	154,42	197,08	475,26	12,45
	ОБЕД N1													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
307/18	Биточки из рыбы	100	12,26	1,86	15,73	129,33	17,57	0,16	0,43	0,86	71	28,71	177,57	1,028
3477/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,22	136	39,8	0,16	5	0,2	51	32,8	103	1,16
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
	Итого:		25,66	16,96	96,65	639,93	57,37	0,61	29,13	5,88	222,9	143,51	497,87	9,718
	ОБЕД N2													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
114/18	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,97	83,5	20	0,102	8	0,225	26,8	25,5	67,23	0,97
307/18	Биточки из рыбы	100	12,26	1,86	15,73	129,33	17,57	0,16	0,43	0,86	71	28,71	177,57	1,028
3477/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,22	136	39,8	0,16	5	0,2	51	32,8	103	1,16
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
	Итого:		27,86	20,39	107,62	723,43	77,37	0,712	37,13	6,105	249,7	169,01	565,1	10,688

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 3 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
279/18	Запеканка из творога	200	42,12	12,26	33,72	413,32	86	0,16	0,8	0,4	366,9	51,20	462,3	1,48
471/18	Молоко сгущеное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	21	0,03	0,5	0,1	153,5	17	109,5	0,1
70/18	Масло сливочное	10	1,2	7,4	7,5	101	40	0,02	0	0,27	6,4	2,8	12,8	0,18
108/13	Батон нарезной	60	6,02	1,3	40,36	201	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
465/18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
		Итого:	58,04	27,91	137,58	1037,12	166	0,46	2	2,45	668,7	131,20	784,30	4,68
	ОБЕД N1													
149/18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,02	2,5	0,1	23,2	14,10	24,2	0,6
328/18	Жаркое по домашнему	220	22,4	23,5	14	357	0	0,14	3,9	3,7	27,2	47,9	264,7	3,92
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	30,4	24,5	75,6	644,6	0	0,41	6,6	6,02	111,8	133,10	480,3	9,34
	ОБЕД N2													
149/18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,02	2,5	0,1	23,2	14,10	24,2	0,6
104/18	Щи из свежей капусты	250/10	1,58	4,5	5,78	70	0	0,05	11,9	2,35	37,05	20,3	45,65	0,78
328/18	Жаркое по домашнему	220	22,4	23,5	14	357	0	0,14	3,9	3,7	27,2	47,9	264,7	3,92
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	31,98	29	81,38	714,6	0	0,46	18,5	8,37	148,85	153,40	525,95	10,12

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 4 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
542/18	Булочка домашняя	70	4,9	7,81	32,43	220,5	45,3	0,06	0	0,08	11,3	6,65	35,9	0,53
307/18	Котлета рыбная	100	12,26	1,86	15,73	129,33	17,57	0,16	0,43	0,86	71	28,71	177,57	1,028
377/18	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,22	136	39,8	0,16	5	0,2	51	32,8	103	1,16
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
		Итого:	23,86	17,97	84,33	594,13	102,67	0,49	5,43	1,98	155,2	96,16	385,77	4,938
	ОБЕД N1													
30/18	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,5	6,2	7,6	92	0	0,04	5,2	3,7	26,9	16,90	37,6	1,32
385/18	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	36,00	0,042	0	0,38	9,6	35,4	108,9	0,03
327/18	Гуляш из мяса птицы	100	14,8	15,25	3,16	205,83	26,00	0,04	0,6	0,7	16,9	23,5	155,9	2,67
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	28,62	29,79	120,66	860,83	62	0,372	85,8	7,4	106,6	135,70	477,8	8,76
	ОБЕД N2													
30/18	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,5	6,2	7,6	92	0	0,04	5,2	3,7	26,9	16,90	37,6	1,32
95/18	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,43	7,15	75,63	0	0,05	7,47	2,4	40,88	25,68	52,88	1,22
385/18	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	36,00	0,042	0	0,38	9,6	35,4	108,9	0,03
327/18	Гуляш из мяса птицы	100	14,8	15,25	3,16	205,83	26,00	0,04	0,6	0,7	16,9	23,5	155,9	2,67
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2,00	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	30,42	34,22	127,81	936,46	62,00	0,422	93,27	9,8	147,48	161,38	530,68	9,98

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 5 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
21/18	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104	0	0,05	3,1	3,9	24,4	34,00	49,5	0,64
338/18	Кнели говяжьи с рисом	100	15	14,7	5,2	213	18,2	0,05	0,1	0,4	21,3	21,5	163,7	2,14
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
		Итого:	26,2	28,144	87,65	681,1	63,96	0,284	4,2	6,28	88,78	96,12	344,40	6,49
	ОБЕД N1													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	16,85	19,28	6,71	267,14	84,42	0,07	0,06	0,04	25,57	21,86	110,23	1,5
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	32,75	33,324	111,81	849,54	130,18	0,414	20,76	5,8	138,75	112,68	383,13	8,54
	ОБЕД N2													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
120/18	Суп картофельный с рыбой	250	11,08	3,93	16,08	143,75	23,55	0,17	12,08	0,73	44,85	44	170,6	1,43
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	16,85	19,28	6,71	267,14	84,42	0,07	0,06	0,04	25,57	21,86	110,23	1,5
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	43,83	37,254	127,89	993,29	153,73	0,584	32,84	6,53	183,6	156,68	553,73	9,97

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 6 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
002/18	Салат "Витаминный"	100	1,3	6,2	6,1	85	0	0,04	13,3	2,9	35,5	20,50	32,6	1,02
353/18	Сосиски отварные	100	10,6	17,3	0,2	199	0	0,14	0	0,4	32,3	15,9	119,3	1,37
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
457/18	Чай Каркадэ	200	0	0,01	14	56	2,9	0,01	0,1	0	0,5	0,01	0,03	0,13
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
		Итого:	21,7	31,39	48,05	641,7	34,9	0,482	13,4	4,7	103,92	178,49	392,59	7,92
	ОБЕД N1													
002/18	Салат "Витаминный"	100	1,3	6,2	6,1	85	0	0,04	13,3	2,9	35,5	20,50	32,6	1,02
353/18	Сосиски отварные	100	10,6	17,3	0,2	199	0	0,14	0	0,4	32,3	15,9	119,3	1,37
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
457/18	Чай Каркадэ	200	0	0,01	14	56	2,9	0,01	0,1	0	0,5	0,01	0,03	0,13
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	26	31,99	73,2	764	34,9	0,612	13,4	5,68	128,42	211,39	503,19	10,65
	ОБЕД N2													
002/18	Салат "Витаминный"	100	1,3	6,2	6,1	85	0	0,04	13,3	2,9	35,5	20,50	32,6	1,02
116/18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,75	100,75	1,7	0,105	7,8	1,4	22,9	24,33	66,78	1,087
353/18	Сосиски отварные	100	10,6	17,3	0,2	199	0	0,14	0	0,4	32,3	15,9	119,3	1,37
202/18	Каша гречневая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	32	0,182	0	0,56	18,82	118,28	179,06	4
457/18	Чай Каркадэ	200	0	0,01	14	56	2,9	0,01	0,1	0	0,5	0,01	0,03	0,13
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	28,7	34,59	89,95	864,75	36,6	0,717	21,2	7,08	151,32	235,72	569,97	11,737

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 7 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
214/18	Каша манная	200	7,72	6,82	35,96	236,2	42	0,09	1,44	0,72	144,3	23,38	137,6	0,59
70/18	Масло сливочное	30	3,6	22,2	22,5	303	120	0,06	0	0,81	19,2	8,4	38,4	0,54
108/13	Батон нарезной	60	6,02	1,3	40,36	201	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
462/18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
		Итого:	22,94	33,42	127,27	904,5	181	0,4	2,14	3,22	308,4	101,68	390,30	4,58
	ОБЕД N1													
21/18	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104	0	0,05	3,1	3,9	24,4	34,00	49,5	0,64
372/18	Шницель из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85	58,43	0,07	0,9	0,6	39,57	18,86	98,29	1,39
237/18	Рис с овощами	200	5,07	5,47	41,87	237,34	0	0,07	2,27	2,67	25,6	39,07	111,87	0,62
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	28,9	22,04	121,82	800,79	58,43	0,44	6,47	9,39	150,97	163,03	451,06	7,47
	ОБЕД N2													
21/18	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104	0	0,05	3,1	3,9	24,4	34,00	49,5	0,64
124/18	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,3	8,15	14,83	169,75	7,1	0,14	10,45	1,45	28,65	38,08	146,28	2,27
372/18	Шницель из птицы	100	15,43	9,57	8,85	182,85	58,43	0,07	0,9	0,6	39,57	18,86	98,29	1,39
237/18	Рис с овощами	200	5,07	5,47	41,87	237,34	0	0,07	2,27	2,67	25,6	39,07	111,87	0,62
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	38,2	30,19	136,65	970,54	65,53	0,58	16,92	10,84	179,62	201,11	597,34	9,74

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 8 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
542/18	Булочка домашняя	70	4,9	7,81	32,43	220,5	45,3	0,06	0	0,08	11,3	6,65	35,9	0,53
75/18	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0	107,4	78,09	0,012	0,21	0,15	264,27	10,5	250,25	0,5
108/13	Батон нарезной	60	6,02	1,3	40,36	201	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
217/18	Каша рисовая	200	6,24	6,82	37,12	234,8	41,00	0,06	1,44	0,22	138,88	37,22	165,3	0,15
459/18	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,00	0	0	1,00	0,02	7,9	5,00	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
		Итого:	26,72	25,08	134,06	874	164,39	0,352	2,65	2,15	455,95	106,97	583,75	4,85
	ОБЕД N1													
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	2,7	34,6	19,70	38,7	1,3
348/18	Тефтели из говядлины	100	13,1	9,4	9	173	0	0,06	1,6	0,5	16,2	19,2	141,5	2,17
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
494/18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,00	0	0	0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52,00	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	28,8	23,354	121	782,4	45,76	0,394	9,4	6,24	126,88	111,72	423,6	9,94
	ОБЕД N2													
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	2,7	34,6	19,70	38,7	1,3
95/18	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,43	7,15	75,63	0	0,05	7,47	2,4	40,88	25,68	52,88	1,22
348/18	Тефтели из говядлины	100	13,1	9,4	9	173	0	0,06	1,6	0,5	16,2	19,2	141,5	2,17
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
494/18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,00	0	0	0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	30,6	27,784	128,15	858,03	45,76	0,444	16,87	8,64	167,76	137,40	476,48	11,16

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ № 9 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
268/18	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,3	261,54	347,38	0,09	0,62	0,9	158,2	24,90	219,9	3,23
73/18	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,6	3,8	22	121	20	0,02	0,1	0,27	7,4	3,9	15,9	0,44
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,3	0,2	14,65	70,3	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
		Итого:	22,33	23,68	70,45	576,84	367,38	0,24	4,72	2,21	201,5	64,8	319,1	8,69
	ОБЕД N1													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
375/18	Плов из отварной птицы	210	21,1	23,8	27,3	408	82,4	0,06	1,2	5,6	28,7	37,4	115,7	1,53
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	30,3	30,9	96	782,6	82,4	0,35	24,9	10,42	129,6	119,40	333	9,06
	ОБЕД N2													
001/18	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	2,8	45,6	17,3	31,1	0,6
113/18	Суп картофельный	250	2,43	2,6	16,25	98	0	0,13	11,7	1,3	24,73	32,4	79,48	1,27
375/18	Плов из отварной птицы	210	21,1	23,8	27,3	408	82,4	0,06	1,2	5,6	28,7	37,4	115,7	1,53
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	32,73	33,5	112,25	880,6	82,4	0,48	36,6	11,72	154,33	151,80	412,48	10,33

ООО "ТРАПЕЗА"

ДЕНЬ №10 (11-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
367/18	Птица в соусе с томатом	100/30	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	0,7	29,6	21,70	83	1,52
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,044	47,1	253,8	45,76	0,074	0	1,12	18,38	11,82	60,5	1,44
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,3	140,6	0	0,22	0	1,68	33,6	47,6	123,2	2,8
		Итого:	29,1	25,844	89,5	679,4	161,46	0,334	1,3	3,5	86,68	85,32	274,40	6,58
	ОБЕД N1													
25/18	Салат из моркови с зел. горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	0	0,06	1,8	3,8	22,6	27,6	51,4	0,63
376/18	Рагу из птицы	220	20,74	25,65	17,47	383,43	74,3	0,18	10,81	4,15	37,21	52,17	185,3	2,83
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	29,84	32,65	83,17	746,03	74,3	0,49	12,81	10,17	121,21	150,87	428,1	8,28
	ОБЕД N2													
25/18	Салат из моркови с зел. горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	0	0,06	1,8	3,8	22,6	27,6	51,4	0,63
101/18	Рассольник домашний	250/10	1,95	5,08	13,45	107,25	0	0,09	9,88	2,35	25,5	25,5	61,25	0,98
376/18	Рагу из птицы	220	20,74	25,65	17,47	383,43	74,3	0,18	10,81	4,15	37,21	52,17	185,3	2,83
495/18	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный иодированный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	0	0,11	0	0,84	16,8	23,8	61,6	1,4
109/13	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,4	10,2	52	0	0,13	0	0,98	24,5	32,9	110,6	2,73
		Итого:	31,79	37,73	96,62	853,28	74,3	0,58	22,69	12,52	146,71	176,37	489,35	9,26