

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД



Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1-й день:														
216/1981	Суп крестьянский	250	2,17	5,36	14,45	116,0	31,72	54,05	21,22	0,68	0,05	20,01	0,03	0,00
ГОСТ	Ежики мясные	40	4,50	4,20	0,00	56,0	4,40	53,60	7,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
747/1981	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152,0	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0,0	0,02	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,9	0,6	0,05	0,00	0,00	0,51
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	9,78	5,24	0,90	0,0	2,90	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,87	13,98	69,91	454,00	72,89	198,38	62,47	3,21	0,12	22,91	0,05	1,37
2-й день:														
215/1981	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20,00	135,00	20,97	77,50	31,15	1,18	0,14	24,00	0,02	0,00
661/1983	Котлета	25	3,25	5,07	2,9	70,00	4,80	32,18	6,24	0,36	0,05	0,06	0,00	0,00
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,0	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0,00	0,02	1,06
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,9	0,6	0,05	0,00	0,00	0,51
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,04	13,32	75,66	474,00	65,22	184,06	68,08	3,66	0,32	24,16	0,04	1,57
3-й день:														

207/1981	Рассольник	250	2,41	5,47	15,23	123,0	33,65	68,55	28,17	1,05	0,11	26,26	0,03	0,00
631/1983	Тефтели	50	7,4	7,7	8,9	135,00	8,86	77,60	13,3	1,2	0,04	0,69	0,05	2,57
744/1981	Каша гречневая	100	5,83	4,41	28,71	18,0	11,49	138,31	92,50	3,11	0,19	0,00	0,02	0,56
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,9	0,6	0,05	0,00	0,00	0,51
948/1981	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,48
	ИТОГО:		18,04	17,88	77,32	466,00	61,10	310,56	143,87	5,99	0,39	26,95	0,10	4,12
	4-й день:													
219/1981	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,72	4,54	20,54	137,0	21,02	88,05	26,52	1,02	0,11	16,50	0,02	0,01
506/1981	Рыба припущенная	50	11,31	2,74	0,18	70,0	41,74	159,76	24,76	0,69	0,10	1,11	0,00	0,99
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,0	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0,00	0,02	0,56
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,88	10,65	58,98	405,0	95,31	296,09	72,07	3,23	0,29	17,71	0,04	1,56
	5-й день:													
223/1981	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139,0	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02	0,00
661/1983	Котлета	25	3,25	5,07	2,9	70,0	4,80	32,18	6,24	0,36	0,05	0,06	0,00	0,00
747/1981	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152,0	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0,00	0,02	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	9,78	5,24	0,90	0,0	2,90	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,31	14,05	79,09	491,00	61,29	190,23	67,51	3,36	0,24	19,46	0,04	1,37
	6-й день:													
221/1981	Суп картофельный гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146,0	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	0,00
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,0	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0,00	0,02	0,03
661/1983	Котлета	25	3,25	5,07	2,9	70,0	4,80	32,18	6,24	0,36	0,05	0,06	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	9,78	5,24	0,90	0,0	2,90	0,00	0,00

	ИТОГО:		15,04	13,48	75,61	487,0	90,89	217,52	78,07	4,54	1,31	18,21	0,04	0,54
7-й день:														
196/1981	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,0	49,94	42,70	18,52	0,69	0,06	34,28	0,03	0,00
155/2003	Гуляш	25	8,78	3,02	6,88	90,0	15,02	100,56	24,10	1,25	0,05	1,86	0,01	1,06
747/1981	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152,0	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0,00	0,02	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
948/1981	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,48
	ИТОГО:		15,77	12,64	64,35	517,00	93,88	224,21	71,63	3,08	0,18	36,14	0,06	2,91
8-й день:														
176/1981	Борщ	250	2,06	5,27	13,01	108,0	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03	0,00
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,0	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0,00	0,02	0,03
661/1983	Котлета	25	3,25	5,07	2,9	70,0	4,80	32,18	6,24	0,36	0,05	0,06	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,0	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,56	14,01	68,67	447,0	87,14	162,06	59,26	3,68	0,23	20,62	0,05	0,54
9-й день:														
219/1981	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,14	4,48	17,46	121,0	17,62	63,25	25,02	0,89	0,10	16,50	0,02	0,00
744/1981	Каша гречневая	100	5,83	4,41	28,71	18,0	11,49	138,31	92,50	3,11	0,19	0,00	0,02	0,56
Кулинарный совет ГУП «Школьник» СЗАО	Гуляш из филе куриных грудок	25/30	10,3	4,5	1,4	62,0	7,01	42,0	9,06	0,56	0,08	0,09	0,01	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	9,78	5,24	0,90	0,0	2,90	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,93	13,74	77,29	331,0	51,07	279,44	141,7 2	6,06	0,42	19,49	0,05	1,08
10-й день:														
217/1981	Суп из овощей	250	2,02	5,37	11,40	104,0	30,12	55,10	21,95	0,80	0,08	21,26	0,03	0,00
ГОСТ	Тефтеля	30	3,20	11,20	0,21	100,0	13,01	49,55	6,12	0,56	0,70	0,00	13,5	0,15
746/1983	Каша перловая	100	2,05	2,8	14,6	92,0	12,83	72,77	9,01	0,43	0,03	0,00	0,01	0,14

ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	6,90	26,1	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,51
948/1981	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,48
	ИТОГО:		9,67	19,67	50,69	486,0	63,06	203,52	46,98	2,42	0,86	21,26	13,54	1,28