



ОШ 27

на 2014-2015 учебный год

[illegible]

	Четвертый день четверг									
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	нергетич ценность кка
131/1994	Суп картофельный с рыбой	250/20	1,84	8,00	5,96	76,58	102,28	8,73	5,68	121,00
401/1994	Гуляш из говядины	100	16	9,98	5,74	7,77	2,74	0,41	4,62	175,42
463/1994	Каша гречневая вязкая	180	7,51	5,87	35,07	43,50	60,75	5,91	1,21	223,17
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Пирожок с творогом	75	6,08	7,48	28,64	19,23	44,06	10,03	0,09	206,18
	Итого		37,28	31,91	128,98	382,08	306,83	35,55	182,76	970,04
	Пятый день пятница									
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,50	5,80	12,90	79,45	190,93	21,00	31,25	118,00
33/2001	Рыба в омлете	100	16,86	10,71	3,20	87,42	62,51	47,16	0,14	176,98
472/1994	Картофельное пюре	180	3,36	8,21	26,95	25,72	56,15	1,41	25,10	195,13
588/1994	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	75	5,70	0,45	39,21	5,00	3,50	0,22	0,00	183,75
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Итого		32,82	25,45	124,49	347,94	341,59	82,66	56,75	837,55
	Шестой день суббота									
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
132/1994	Суп из овощей	250	1,2	4,6	14,6	85,63	59,48	6,6	28,25	125,64
50/2003	Котлета Детская	100	16,72	12,50	11,50	170,47	39,48	38,68	1,60	224,75
468/1194	Бобовые отварные	180	12,00	8,55	31,80	10,41	9,70	1,56	0,00	261,00
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	Итого		35,84	26,23	129,23	450,31	151,26	64,43	100,81	925,52
	энергет ценность за 1 неделю									5671,46
	Седьмой день понедельник									
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Суп с макронными изделиями	250	2,33	2,2	16,98	47,78	62,98	6,8	38	142,3
ттк	Бифштекс школьный	100	11,98	8,60	13,39	18,53	17,63	0,93	0,17	178,84
463/1994	Каша гречневая вязкая	180	7,51	5,87	35,07	43,50	60,75	5,91	1,21	223,17
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	25,14	29,60	9,20	14,80	280,00	103,14
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Пирожок с яблоком	75	3,48	7,58	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	133,00
	итого		31,16	24,83	153,09	319,94	188,56	49,27	330,12	954,32

	<u>Восьмой день Вторник</u>									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
110/1994	Борщ с капустой со сметаной	250/5	2	5,2	13,1	22,88	123,63	9,03	9,78	106
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	145,36
469/1994	Макароны отварные	180	6,46	9,79	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
585/1994	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,15	10,00	7,00	0,45	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	итого		24,10	28,18	129,23	244,65	201,95	29,95	43,26	924,70
	<u>Девятый день среда</u>									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	99,75	101,5	10,43	25,5	235,16
64/2003	Колбаски Витаминные	100	13,87	19,48	12,76	133,72	15,52	154,60	2,10	251,00
486/1994	Рагу овощное	180	4,14	9,18	19,26	29,72	26,44	1,05	33,20	174,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Итого		31,81	34,84	140,00	498,19	240,46	176,55	231,96	956,40
	<u>Десятый день четверг</u>									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2	4,3	10	117,05	58,5	7,13	21,73	120,21
416/1994	Шницель мясной	100	19,50	33,40	10,20	18,53	17,63	0,93	0,17	421,00
478/1994	Овощи припущенные	180	2,70	6,84	17,82	91,80	68,40	2,16	9,00	195,13
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Пирожок с капустой "Капустник"	75	3,48	5,50	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	194,23
	Итого		32,96	50,62	116,81	411,11	183,73	34,65	91,64	1169,82
	<u>Одиннадцатый день пятница</u>									
	<u>Обед</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
128/1994	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,20	4,50	12,70	98,00	69,80	7,20	40,50	222,12
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,27	10,00	3,67	164,00	161,00	8,61	0,43	145,00
471/1994	Картофель в молоке	180	3,71	5,98	30,42	19,17	57,74	1,33	29,84	190,28
Акт/контр	Компот из кураги	200	0,20	0,00	19,70	10,85	7,10	2,15	3,75	79,60
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	26,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	102,74
	Фрукт свежий	160	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	74,88
	Итого		22,62	21,06	121,54	472,62	337,04	33,28	95,48	937,12

[illegible]

ЕМУП ШБС № 46

Рекомендуемый набор продуктов и накопительная для обучающихся общеобразовательных учреждений 12-18 лет

Обед

2014-2015 учебный год

		0,35		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
НАИМЕН ПРОД	НОРМЫ НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ, гр	Завтрак 25	фактически	понед	вторн	среда	четв	пятн	субб	понед	вторн	среда	четв	пятн	субб
Хлеб ржаной	120	42,00	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	200	70,00	64,42	78	60	75	60	60	72	60	68	60	60	60	60
Мука пшеничная	20	7,00	9,83	36			36			23			23		
Крупы, бобовые	50	17,50	19,00	51			42		42	42					51
Макаронные изделия	20	7,00	5,92							10	61				
Картофель	188	65,80	74,83	30	56	20	112	237	20	50	20	56	30	237	30
Овощи свежие, зелень	320	112,00	143,33	111	238	361	22	76	62	22	89	204	355	67	113
Фрукты свежие	185	64,75	60,00		40	160	160		160		200				
Фрукты сух в т.ч шипо	20	7,00	8,33			20		20		20				20	20
Соки	200	70,00	83,33	200			200		200			200	200		
Мясо жилованное	78	27,30	43,00	74			79		64	130	38		74		57
Цыплята бройлеры	53	18,55	14,00			74						94			
Рыба	77	26,95	20,00				24	119						97	
Колбасные изделия	19,6	6,86	8,33		100										
Сметана	10	3,50		10	10	10									
Масло сливочное	35	12,25	11,83	15	10	10	10	12	15	10	10	15	10	10	15
Масло растительное	18	6,30	4,58	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
Яйцо диетическое	40	14,00	6,46	2	2		17	36	10			3	5	2,5	
Сахар	45	15,75	13,33		24	24		24		20	20			24	24
Соль	7	2,45	1,83	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		0,00													
белки	90	31,50	31,86	35,82	33,18	28,40	34,00	32,82	35,84	31,16	24,1	31,81	32,96	22,62	39,61
жиры	92	32,20	32,1	34,81	38,16	36,54	24,49	25,45	26,23	24,83	28,18	34,84	50,62	21,06	39,97
Углеводы	383	134,05	134,2	126,36	130	150,15	123,64	124,49	129,23	153,09	129,23	140	116,81	121,54	165,96
Энерг. ценность	2713	949,55	965	1051,64	1029,96	856,75	914,61	837,55	952,52	954,32	924,7	956,4	1169,82	937,12	994,57