

**24-дневное меню школьных обедов для обучающихся 5-11 классов**

**Возрастная группа: с 12 лет и старше**

**Сезон: весенний**

**Вариант № 2**

**ДЕНЬ № 1**

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88	0,85
п/к*	191	Залепанка из печени с красным соусом	110	14,96	8,03	3,08	143,88	0,23	86,85	0,07	2,7	24,89	160,46	14,91	11,96
о/о**	192	Печень тушеная в красном соусе	110	16,72	8,69	4,18	161,81	0,17	7,09	5,16	1,25	31,88	206,16	17,69	3,87
	65	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
	119	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	0,06	0	0	0,09	18,5	109	32,5	1,4
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
п/к*		Итого за прием пищи:	960	36,39	21,21	134,31	886,52	0,46	126,32	0,11	5,57	166,15	452,91	121,83	19,96
о/о**		Итого за прием пищи:	960	38,15	21,87	135,41	904,45	0,4	46,56	5,2	4,12	173,14	498,61	124,61	11,87
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					32,59								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					33,25								

**ДЕНЬ № 2**

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,13	12,6	0	1,38	52,48	152,6	46,2	1,48
п/к*	91	Биточек мясной	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62	1,78
о/о**	89	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	0,07	1,23	0	0,42	20,81	155,35	28,23	1,58
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,37
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,81	94,36	35,24	1,58
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
п/к*		Итого за прием пищи:	845	43,09	42,43	89,47	920,95	0,78	132,8	5,49	3,33	364,51	661,54	170,66	7,85
о/о**		Итого за прием пищи:	855	43,97	32,26	88,41	829,17	0,46	137,35	0,2	3,28	298,3	678,05	173,16	7,86
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					33,85								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,48								

**ДЕНЬ № 3**

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
	132	Свекла тушеная с яблоками	100	1,3	10,2	9,2	132,5	0,02	8,28	0,3	0,18	46,55	41,41	17,44	1,37
	34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	1,45	0	0,23	56,95	108,15	36,18	2,7
	82	Курица запеченная с сыром	105	25,93	18,06	0,63	269,22	0	0,14	0	0,16	3,21	19,91	2,46	0,14
	174	Рагу овощное вариант № 1 (цветная капуста, фасоль, морковь, горошек)	180	5,94	2,7	9,9	86,58	0,09	19,08	0,02	0,43	48,37	75,46	29,92	1,35
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	885	47,69	38,39	77,48	854,41	0,62	38,21	0,48	1,91	173,76	334,33	113,7	6,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,41								