

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12
г. Петрозаводск»
МОН Республики Карелия
Утверждено
Директор _____
«25» 09. 2012 г.

Баширов А. В.

УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЛПВСКАЯ СОШ"

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
	232 Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
	64 Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
	576 Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	82 Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
	460 Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,5	16,7	71,5	502,5	0,1	62,4	100,3	1,7	396,0	381,0	74,0	3,5
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
	17 Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
	259 Макароны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1	0,1	0,1	55,291	0,79	167	134	16	1
	573 Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
	575 Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	462 Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		18,4	16,0	74,9	518,6	0,2	17,9	74,6	4,3	312,0	322,0	77,0	4,1
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
	213 Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9	0,1	0,5	27,98	0,33	85	163	81	2,5
	267 Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
	73 Бутерброды с джемом или повидлом (2-й	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
	576 Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	82 Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	465 Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		18,1	18,0	81,5	560,3	0,1	6,3	167,6	1,7	245,0	361,0	118,0	6,6
	1 неделя - Чт													
	Завтрак													
	281 Запеканка пшениная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
	406 Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
	79 Масло сливочное (порциями)	40	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
	576 Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
	82 Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	459 Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		17,6	17,4	78,2	540,2	0,2	10,1	96,0	1,7	146,0	279,0	70,0	5,4

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПТ														
Завтрак														
28	Салат из свежих овощей с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая расстелтая	140	4,0	4,4	28	167,3	0	0,0	20	0,50	18	139	17	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итого			18,2	16,2	71,2	502,8	0,0	4,9	30,7	3,1	121,4	329,2	60,1	4,8
2 неделя - ПН														
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7	8,3	28,4	216,3	0,2	1,5	41,561	0,53	154	202	54	1,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итого			19,0	17,0	73,7	523,4	0,2	62,5	161,2	1,7	326,0	404,0	90,0	3,1
2 неделя - ВТ														
Завтрак														
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			18,4	16,4	68,6	494,0	0,2	109,1	43,8	4,1	95,0	225,0	66,0	4,2
2 неделя - СР														
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5,3	6,7	27,8	192,4	0,1	1,3	39,4	0,14	129	140	31	0,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итого			15,9	16,8	81,3	540,5	0,1	12,1	101,7	1,2	366,0	344,0	98,0	2,5

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Угледо- ы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,30	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,70	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,30	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груши	100	0,40	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,50	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		17,30	17,90	78,50	545,30	0,10	5,90	114,43	1,60	236,00	313,00	74,00	3,90
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	7,2	7,1	8,4	126,3	0	0,8	13,371	0,29	31	85	13	0,7
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5	0,1	6,9	29,4	0,31	65	83	32	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		17,6	17,6	68,0	500,8	0,2	41,6	43,2	3,6	140,0	283,0	85,0	5,2
Общий ИТОГ:														
			177,0	170,0	747,4	5228,4	1,4	332,8	933,4	24,6	2478,4	3241,2	812,1	43,3
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:														
	Завтрак		17,7	17,0	74,7	522,8	0,1	33,3	93,3	2,5	247,8	324,1	81,2	4,3