

№ рецепту	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
Меню д\г НОШ д. Верхняя Тимофеевская весна 2024												
1 день												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
272/2014	какао с молоком	200	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
итого за завтрак			17,28	18,76	68,14	510,80	365,93	73,42	2,34	0,19	0,32	0,92
итого завтрак в %			206	200	168	182	229	459	117	119	178	10
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за второй завтрак			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,00	0,00	10,00
итого второй завтрак в %			19	0	111	66	40	225	440	0	0	444
обед												
10/2014	салат из свеж капусты помид и огурца	60	1,2	3,3	2,85	46,5	23,15	9,2	0,44	0,02	0,03	19,98
54/2014	рассольник домашний	180/7	1,56	3,6	9,84	79,2	17,08	17,38	0,66	0,06	0,05	7,56
203\2014	макароны отварные	150\5	5,5	4,2	13,3	196	9,31	7,3	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			29,51	16,77	82,76	674,25	108,10	95,41	4,03	0,37	0,29	28,04
итого обед в %			201	102	116	138	39	341	115	131	91	178
полдник												
130/2014	картофель тушенный или	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
146/2014	рагу овощное (2 вариант)	150	2,5	7,3	14,2	133	31,95	28,86	1,02	0,07	0,06	6,72
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
итого за полдник			6,80	12,25	55,80	356,00	137,59	76,63	2,76	0,13	0,15	31,74
итого за полдник в %			108	174	183	170	115	639	184	108	111	470

итого за 1 день		53,99	47,78	218,00	1587,05	627,62	254,46	11,33	0,69	0,76	70,70	
итого за 1 день в %		171	136	143	151	105	424	151	115	112	209	
2 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
итого за завтрак		13,63	15,83	54,53	416,00	268,92	41,07	1,55	0,12	0,21	0,46	
итого завтрак в %		162	168	134	149	168	257	78	75	117	5	
второй завтрак												
	сок фруктовый	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
итого за второй завтрак		1,50	0,00	21,80	95,00	8,00	42,00	0,60	0,00	0,10	10,00	
итого второй завтрак в %		71	0	215	136	20	1050	120	0	222	444	
обед												
30/2014	салат из свеклы с соленым огурцами	60	0,75	5,25	3	61,5	15,44	9,11	0,56	0,01	0,02	0,6
60/2014	суп картофельный с бобовыми и греч	180/12	5,49	3,15	21,42	137,7	22,86	27,59	1,6	0,15	0,05	3,36
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
93/2014	котлеты, биточки	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед		25,47	28,98	95,02	739,00	123,08	116,30	5,64	0,44	0,33	14,43	
итого обед в %		173	176	134	151	44	415	161	157	105	92	
полдник												
209/2014	омлет натуральный	130/5	12,57	19,93	2,31	238,33	86,74	14,56	2,17	0,06	0,39	0,19
	сок фруктовый	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
итого за полдник		2,00	0,00	34,50	150,00	28,00	52,00	0,80	0,00	0,10	14,00	
итого за полдник в %		32	0	113	71	23	433	53	0	74	207	

итого за 2 день		42,60	44,81	205,85	1400,00	428,00	251,37	8,59	0,56	0,74	38,89	
итого за 2 день в %		135	127	135	133	71	419	115	93	110	115	
3 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
итого за завтрак			24,82	25,53	94,72	713,60	456,94	81,39	3,28	0,26	0,30	0,47
итого завтрак в %			295	272	233	255	286	509	164	163	167	5
второй завтрак												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за второй завтрак			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,00	0,00	10,00
итого второй завтрак в %			19	0	111	66	40	225	440	0	0	444
обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
90/2014	гуляш	70/50	20,3	21,98	4,48	296,8	15,12	27,44	3,08	0,06	0,14	0,71
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			29,68	32,16	93,75	776,90	116,12	129,12	7,13	0,27	0,31	18,82
итого обед в %			202	196	132	159	41	461	204	96	97	119
полдник												
258/2014	булочка домашняя	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
итого за полдник			5,20	8,10	55,20	313,00	16,66	9,80	1,37	0,07	0,04	1,60

итого за полдник в %			83	115	181	149	14	82	91	58	30	24
итого за 3 день			60,10	65,79	254,97	1849,50	605,72	229,31	13,98	0,60	0,65	30,89
итого за 3 день в %			191	187	167	176	101	382	186	100	96	92
4 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2014	каша "Геркулес" молочная вязкая	150/4	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,51
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
итого за завтрак			30,71	32,76	110,76	864,44	592,05	143,01	4,76	0,39	0,48	1,13
итого завтрак в %			366	349	273	309	370	894	238	244	267	13
второй завтрак												
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
итого за второй завтрак			0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	0,00	0,00	5,00
итого второй завтрак в %			19	13	101	67	48	300	460	0	0	222
обед												
22/2014	салат витаминный	60	1,05	2,7	5,7	51	28,67	9,72	0,65	0,02	0,02	11,4
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			31,80	27,06	79,23	683,03	87,97	166,68	7,30	0,36	0,30	17,83
итого обед в %			216	164	112	139	31	595	209	128	94	113
полдник												
214/2014	запеканка из творога	130/15	23,83	17,16	30,42	373,53	237,82	34,99	0,81	0,07	0,36	0,48
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за полдник			24,05	17,29	63,54	504,13	246,45	37,65	1,52	0,08	0,37	1,84
итого за полдник в %			382	245	209	240	205	314	101	67	274	27

итого за 4 день			86,96	77,41	263,83	2098,60	945,47	359,34	15,88	0,83	1,15	25,80
итого за 4 день в %			276	220	173	200	158	599	212	138	170	76
5 ДЕНЬ												
завтрак												
188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	4,85	5,2	23,75	156,87	87,26	23,58	1,19	0,09	0,11	0,35
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за завтрак			14,79	15,16	65,59	454,07	260,86	51,58	2,51	0,17	0,20	0,40
итого завтрак в %			176	161	162	162	163	322	126	106	111	4
второй завтрак												
	сок фруктовый	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за второй завтрак			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,00	0,00	10,00
итого второй завтрак в %			0	0	1	32	6	0	0	0	0	0
обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
51/2014	рассольник ленинградский	180/7	1,56	3,6	11,16	85,2	11,22	16,21	0,61	0,06	0,04	4,82
203\2014	макароны отварные	150\5	5,5	4,2	13,3	196	9,31	7,3	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			27,88	16,30	61,50	581,35	59,55	74,02	3,27	0,36	0,24	8,42
итого обед в %			190	99	87	119	21	264	93	128	75	53
полдник												
	печенье или вафли	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
	сок фруктовый	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за полдник			6,00	8,00	82,30	427,00	36,63	39,67	3,17	0,06	0,13	22,00
итого за полдник в %			95	113	270	203	31	331	211	50	96	326

итого за 5 день			49,07	39,46	220,69	1508,42	373,04	174,27	11,15	0,59	0,57	40,82
итого за 5 день в %			155,778	111,943	144,9524	143,65905	62,1733333	290,45	148,66667	98	84	120,948
6 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
итого за завтрак			18,20	18,67	72,00	530,00	391,61	72,96	2,46	0,21	0,33	0,94
итого завтрак в %			217	199	177	189	245	456	123	131	183	10
второй завтрак												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
итого за второй завтрак			1,50	0,00	21,80	95,00	8,00	42,00	0,60	0,00	0,10	10,00
итого второй завтрак в %			71	0	215	136	20	1050	120	0	222	444
обед												
5/2014	салат из белокачанной капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	35,3	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
5/2014	суп свекольник	180/7	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
92/2014	жаркое по-домашнему	150	17,3	18,49	18,68	311,88	7,33	6,61	0,32	0,01	0,01	1,47
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			24,49	25,95	68,58	598,78	83,19	59,52	2,72	0,16	0,13	20,84
итого обед в %			167	158	97	122	30	213	78	56	40	132
полдник												
243/2014	пирог с повидлом, яблоком, капустой	70	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за полдник			4,42	2,23	45,92	218,60	12,78	7,16	0,79	0,05	0,03	0,05
итого за полдник в %			70	32	151	104	11	60	53	42	22	1

итого за полдник			14,97	20,23	22,74	327,73	94,69	25,06	2,66	0,11	0,41	0,19
итого за полдник в %			238	287	75	156	79	209	177	92	304	3
итого за 8 день			66,77	59,11	171,67	1573,87	604,41	234,28	11,84	0,79	1,07	30,91
итого за 8 день в %			211,968	167,688	112,7553	149,89238	100,735	390,46667	157,86667	131,333	158,074	91,5852
9 ДЕНЬ												
завтрак												
188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	4,85	5,2	23,75	156,87	87,26	23,58	1,19	0,09	0,11	0,35
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за завтрак			14,67	15,13	60,07	432,47	260,71	51,58	2,50	0,17	0,20	0,40
итого завтрак в %			175	161	148	154	163	322	125	106	111	4
второй завтрак												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
итого за второй завтрак			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,00	0,00	10,00
итого второй завтрак в %			19	0	111	66	40	225	440	0	0	444
обед												
22/2014	салат витаминный	60	1,05	2,7	5,7	51	28,67	9,72	0,65	0,02	0,02	11,4
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
93/2014	котлеты, биточки, шницели	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			21,20	27,55	91,64	694,30	133,10	100,23	5,15	0,34	0,31	29,23
итого обед в %			144	167	129	142	48	358	147	121	97	186
полдник												
193/2014	ватрушка с творогом	70	3,1	3,7	41,2	208	36,6	19,5	0,78	0,03	0,06	0,77
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
итого за полдник			3,30	3,80	58,40	276,00	42,63	22,63	1,58	0,04	0,07	2,37
итого за полдник в %			52	54	192	131	36	189	105	33	52	35

		итого за 9 день	39,57	46,48	221,41	1448,77	452,44	183,44	11,43	0,55	0,58	42,00
		итого за 9 день в %	125,619	131,858	145,4253	137,9781	75,4066667	305,73333	152,4	91,3333	85,4815	124,444
10 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2014	суп молочный с макаронными издели	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
		итого за завтрак	14,22	14,13	52,22	394,60	281,94	42,41	1,63	0,13	0,22	0,57
		итого завтрак в %	169	150	129	141	176	265	82	81	122	6
второй завтрак												
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0	0,1	8
		итого за второй завтрак	1,00	0,00	25,40	110,00	40,00	20,00	0,40	0,00	0,10	8,00
		итого второй завтрак в %	48	0	250	157	100	500	80	0	222	356
обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
		итого за обед	27,26	25,27	82,95	663,33	116,87	121,31	4,82	0,26	0,27	18,31
		итого обед в %	185	154	117	135	42	433	138	92	85	116
полдник												
	печенье или вафли	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0	0,1	8
		итого за полдник	6,00	8,00	63,40	355,00	50,63	26,67	0,97	0,06	0,13	8,00
		итого за полдник в %	95	113	208	169	42	222	65	50	96	119

