

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак + обед 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1 ДЕНЬ					
завтрак					
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	сыр	15	3,51	4,5	0
итого за приём пищи			16,12	14,21	69,02
обед					
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	6,6	5	40
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			27,17	23,67	123,83
итого			43,29	37,88	192,85
итого в %			102	87	105
2 ДЕНЬ					
завтрак					
183/2012	каша овсяная молочная жидкая	150/5	5,92	7,67	24,75
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09
итого за приём пищи			19,23	20,75	99,61
обед					
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98
165/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			38,52	21,98	100,54
итого			57,75	42,73	200,15
итого в %			136	98	109
3 ДЕНЬ					
завтрак					
182/2012	каша манная молочная жидкая	150/5	6,08	7,67	25,42
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			11,48	9,92	62,67
обед					

14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74
169/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23
292/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
	итого за приём пищи		44,18	39,85	92,86
		итого	55,66	49,77	155,53
		итого в %	131	115	84
4 ДЕНЬ					
завтрак					
219/2012	запеканка из творога с морковью	150/20	7,08	7,17	49,75
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
	итого за приём пищи		13,78	10,42	89,50
обед					
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35
278/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
	итого за приём пищи		32,42	30,00	88,26
		итого	46,20	40,42	177,76
		итого в %	109	93	96
5 ДЕНЬ					
завтрак					
185/2012	каша пшенная молочная жидкая	150/5	5,58	6,58	26,42
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14
	итого за приём пищи		13,64	20,50	70,08
обед					
12/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	2,7	2,88
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33
83/2012	котлета из курицы	90/6	11,25	15,93	11,43
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
	итого за приём пищи		23,25	23,74	103,28
		итого	36,89	44,24	173,36
		итого в %	87	102	94
итого в среднем с 1 по 5 день %			110	97	95

6 ДЕНЬ					
завтрак					
184/2012	каша рисовая молочная жидкая	150/5	5,5	7,67	26,58
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	сыр	15	3,51	4,5	0
итого за приём пищи			15,17	14,51	68,80
обед					
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,38	3,84	4,92
98/2012	жаркое по-домашнему	250	22,5	24,2	24,4
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0	38,3
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			29,74	28,88	106,06
итого			44,91	43,39	174,86
итого в %			106	100	95
7 ДЕНЬ					
завтрак					
211/2012	омлет с морковью	150/7	11,5	15,42	5,42
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			18,20	18,67	45,17
обед					
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75
99/2012	котлета	90/35	15,53	12,49	12,49
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			31,13	23,07	114,92
итого			49,33	41,74	160,09
итого в %			116	96	87
8 ДЕНЬ					
завтрак					
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	сыр	15	3,51	4,5	0
итого за приём пищи			16,12	14,21	69,02
обед					
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5

77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			37,93	23,65	82,37
		итого	54,05	37,86	151,39
		итого в %	128	87	82
9 ДЕНЬ					
завтрак					
74/2012	суп молочный с овощами	300	6	6,6	19,2
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			13,18	23,53	66,57
обед					
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35
292/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			35,01	24,94	98,62
		итого	48,19	48,47	165,19
		итого в %	114	112	90
10 ДЕНЬ					
завтрак					
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	150/5	5,5	6	39,17
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
	сыр	15	3,51	4,5	0
итого за приём пищи			15,71	13,75	78,92
обед					
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67
99/2012	шницель	90/35	15,53	12,49	12,49
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			25,54	19,64	100,30
		итого	41,25	33,39	179,22
		итого в %	97	77	97
		итого в среднем с 6 по 10 день %	112	94	90
		в % 1 день	102	87	105
		в % 2 день	136	98	109

в % 3 день	131	115	84
в % 4 день	109	93	96
в % 5 день	87	102	94
в % 6 день	106	100	95
в % 7 день	116	96	87
в % 8 день	128	87	82
в % 9 день	114	112	90
в % 10 день	97	77	97
в % 1 - 5 дни	113	99	98
в % 6 - 10 дни	112	94	90
в % за 10 дней	113	97	94
НОРМА на завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75
НОРМА на обед 30 %	23,10	23,70	100,50
НОРМА за день	42,35	43,45	184,25
	77,00	79,00	335,00

48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
899,93	171,21	246,17	10,54	0,41	0,49	10,08
1276,93	403,22	292,16	11,79	0,58	0,80	11,42
99	67	212	179	88	104	35

289,17	148,09	23,88	0,99	0,08	0,19	1,43
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
496,17	266,95	53,56	1,90	0,19	0,24	1,95

54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
189,17	24,24	37,01	1,44	0,13	0,09	12,39
287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
748,27	119,94	112,21	6,06	0,35	0,29	27,87
1244,44	386,89	165,77	7,96	0,54	0,53	29,82
96	64	121	121	82	69	90

186,67	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
509,42	224,67	106,25	2,47	0,26	0,29	0,92

38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
235,8	16,41	16,9	1,34	0,17	0,14	0,34
68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
714,43	63,59	68,61	4,87	0,39	0,26	12,09
1223,85	288,26	174,86	7,34	0,65	0,55	13,01
95	48	127	111	98	71	39
97	61	152	125	88	78	52

197,5	160,33	29,28	0,38	0,06	0,19	0,71
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
457,75	386,23	64,33	1,51	0,19	0,37	1,60

59,4	34,26	12,37	0,54	0,02	0,02	12,84
406	9,56	8,63	0,42	0,01	0,01	1,92
148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
789,80	73,86	55,64	2,97	0,15	0,11	14,92
1247,55	460,09	119,97	4,48	0,34	0,48	16,52
97	76	87	68	52	62	50

205	103,75	28,28	2,1	0,08	0,39	1,3
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
412,00	222,61	57,96	3,01	0,19	0,44	1,82

48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
783,33	102,25	202,54	7,75	0,40	0,34	9,56
1195,33	324,86	260,50	10,76	0,59	0,78	11,38
92	54	189	163	89	101	34

180,83	94,88	27,74	0,61	0,09	0,12	0,4
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
460,08	369,05	106,89	2,26	0,23	0,34	1,16

49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18

252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
685,60	94,24	96,41	4,69	0,43	0,35	11,82
1145,68	463,29	203,30	6,95	0,66	0,69	12,98
89	77	148	105	100	90	39

162	181,66	40,22	0,94	0,12	0,22	0,51
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
521,40	264,96	72,32	2,18	0,25	0,36	1,16

54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
754,93	118,93	83,59	5,27	0,28	0,23	20,88
1276,33	383,89	155,91	7,45	0,53	0,59	22,04
99	63	113	113	80	77	67

230,83	99,33	15,6	0,38	0,06	0,12	0,42
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
493,48	368,19	52,33	1,38	0,18	0,22	1,18

33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
35	0,26	0	0,03	0	0	0
86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
670,23	118,85	123,32	4,26	0,29	0,27	11,69
1163,71	487,04	175,65	5,64	0,47	0,49	12,87
90	81	128	85	71	64	39
93	70	133	107	78	79	46
98	80	148	111	76	79	46
109	43	230	172	126	79	56

99	67	212	179	88	104	35
96	64	121	121	82	69	90
95	48	127	111	98	71	39
97	76	87	68	52	62	50
92	54	189	163	89	101	34
89	77	148	105	100	90	39
99	63	113	113	80	77	67
90	81	128	85	71	64	39
99	60	168	139	94	81	53
93	70	133	107	78	79	46
96	65	150	123	86	80	50
587,50	275,00	62,50	3,00	0,30	0,35	15,00
705,00	330,00	75,00	3,60	0,36	0,42	18,00
1292,50	605,00	137,50	6,60	0,66	0,77	33,00
2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00