

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

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			B ¹
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ										
завтрак										
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5	180,83	94,88	27,74	0,61	0,09
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04
итого за приём пищи			14,11	9,71	90,82	499,43	227,05	141,84	2,77	0,26
обед										
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			27,17	23,67	123,83	808,88	116,85	96,79	5,06	0,27
итого			41,28	33,38	214,65	1308,31	343,90	238,63	7,83	0,53
итого в %			97	77	116	101	57	174	119	80
2 ДЕНЬ										
завтрак										
171/2012	каша ячневая рассыпчатая молочная	150/5	7,17	6,08	35,17	227,5	127,66	34,39	0,98	0,14
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1
итого за приём пищи			11,93	6,66	75,19	404,10	146,36	56,23	2,01	0,24
обед										
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08

итого за приём пищи			10,98	7,65	84,50	437,17	161,35	41,38	1,82	0,16
обед										
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	24,24	37,01	1,44	0,13
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			32,42	30,00	88,26	748,27	119,94	112,21	6,06	0,35
итого			43,40	37,65	172,76	1185,44	281,29	153,59	7,88	0,51
итого в %			102	87	94	92	46	112	119	77
5 ДЕНЬ										
завтрак										
185/2012	каша пшенная молочная жидкая	150/5	5,58	6,58	26,42	186,67	96,9	33,7	0,88	0,13
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04
итого за приём пищи			15,14	20,50	91,88	604,42	232,67	148,25	3,07	0,30
обед										
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	26,4	57,6	1,24	0,06
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			38,74	9,76	114,56	690,43	155,00	178,37	10,76	0,74
итого			53,88	30,26	206,44	1294,85	387,67	326,62	13,83	1,04
итого в %			127	70	112	100	64	238	210	158

итого в среднем с 1 по 5 день %		109	80	103	96	57	175	145	100	
6 ДЕНЬ										
завтрак										
184/2012	каша рисовая молочная жидкая	150/5	5,5	7,67	26,58	197,5	160,33	29,28	0,38	0,06
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1
итого за приём пищи			11,66	10,01	68,80	402,10	236,23	57,28	1,42	0,18
обед										
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			28,26	23,44	83,74	649,40	154,94	99,69	4,71	0,19
итого			39,92	33,45	152,54	1051,50	391,17	156,97	6,13	0,37
итого в %			94	77	83	81	65	114	93	56
7 ДЕНЬ										
завтрак										
209/2012	омлет натуральный	150/10	13,3	19,5	2,3	238	79,53	13	1,95	0,03
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03
итого за приём пищи			17,60	19,98	48,35	432,00	108,79	39,50	4,98	0,14
обед										
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18
99/2012	котлета	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08

итого за приём пищи			19,06	18,83	85,45	579,00	482,40	91,12	2,19	0,33
обед										
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			35,01	24,94	98,62	754,93	118,93	83,59	5,27	0,28
итого			54,07	43,77	184,07	1333,93	601,33	174,71	7,46	0,61
итого в %			128	101	100	103	99	127	113	92
10 ДЕНЬ										
завтрак										
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	162,72	21,6	0,48	0,08
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08
итого за приём пищи			10,60	6,69	58,85	332,00	178,82	39,94	1,35	0,16
обед										
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	26,4	57,6	1,24	0,06
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06
итого за приём пищи			29,83	8,47	106,19	607,13	119,96	173,22	4,47	0,47
итого			40,43	15,16	165,04	939,13	298,78	213,16	5,82	0,63
итого в %			95	35	90	73	49	155	88	95
итого в среднем с 6 по 10 день %			110	76	89	87	60	143	118	85

в % 1 день	97	77	116	101	57	174	119	80
в % 2 день	119	69	94	89	42	133	97	94
в % 3 день	101	98	99	98	73	220	181	89
в % 4 день	102	87	94	92	46	112	119	77
в % 5 день	127	70	112	100	64	238	210	158
в % 6 день	94	77	83	81	65	114	93	56
в % 7 день	115	96	90	94	35	177	200	83
в % 8 день	119	70	81	81	51	142	95	99
в % 9 день	128	101	100	103	99	127	113	92
в % 10 день	95	35	90	73	49	155	88	95
в % 1 - 5 дни	109	80	103	96	57	175	145	100
в % 6 - 10 дни	110	76	89	87	60	143	118	85
в % за 10 дней	110	78	96	91	58	159	131	92
НОРМА на завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	62,50	3,00	0,30
НОРМА на обед 30 %	23,10	23,70	100,50	705,00	330,00	75,00	3,60	0,36
НОРМА за день	42,35	43,45	184,25	1292,50	605,00	137,50	6,60	0,66
	77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20

ТАМИНЫ, МГ

В ²	С
----------------	---

0,12	0,4
0,12	0,52
0,05	0
0,05	10
0,34	10,92

0,03	13,62
0,02	0
0,12	0
0,03	0,32
0,04	0
0,03	0
0,27	13,94
0,61	24,86
79	75

0,14	0,39
0	2,8
0,05	0
0,19	3,19

0,01	8,33
0,06	8,48

0,15	0,24
0,01	1,6
0,04	0
0,03	0
0,30	18,65
0,49	21,84
64	66

0,19	0,69
0,08	0,65
0,04	0
0,03	5
0,34	6,34

0,02	4,8
0,11	0
0,12	2,34
0,12	0,52
0,04	0
0,03	0
0,44	7,66
0,78	14,00
101	42

0,19	1,43
0	0
0,04	0

0,23	1,43

0,02	8,22
0,09	12,39
0,11	4,46
0	2,8
0,04	0
0,03	0
0,29	27,87
0,52	29,30
68	89

0,12	0,4
0,12	0,52
0,05	0
0	0
0,05	10
0,34	10,92

0,02	10
0,11	0
0,07	5,66
0,01	1,6
0,04	0
0,03	0
0,28	17,26
0,62	28,18
81	85

78	72
----	----

0,19	0,71
0,08	0,65
0,05	0
0,32	1,36

0,02	10
0,01	1,6
0,12	0,52
0,04	0
0,03	0
0,22	12,12
0,54	13,48
70	41

0,3	0,2
0	0
0,04	0
0,02	10
0,36	10,20

0,02	4,8
0,11	0
0,12	0,91

0,03	0,32
0,04	0
0,03	0
0,35	6,03
0,71	16,23
92	49

0,12	0,4
0,12	0,52
0,05	0
0,29	0,92

0,054	8,22
0,1	5,18
0,15	0,24
0,01	1,6
0,04	0
0,03	0
0,38	15,24
0,67	16,16
88	49

0,26	9,84
0,08	0,65
0,06	0
0,42	1,44

0,82	11,93
------	-------

0,03	13,62
0,02	0
0,11	4,46
0	2,8
0,04	0
0,03	0
0,23	20,88
1,05	32,81
136	99

0,02	0,76
0	2,8
0,04	0
0,06	3,56

0,12	15
0,06	8,48
0,07	5,66
0	0
0,04	0
0,03	0
0,32	29,14
0,38	32,70
49	99
87	68

79	75
64	66
101	42
68	89
81	85
70	41
92	49
88	49
136	99
49	99
78	72
87	68
83	70
0,35	15,00
0,42	18,00
0,77	33,00
1,40	60,00