

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
итого за приём пищи			12,61	9,71	69,02
обед					
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	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			39,78	33,38	192,85
итого в %			94	77	105
2 ДЕНЬ					
завтрак					
171/2012	каша ячневая рассыпчатая молочная	150/5	7,17	6,08	35,17
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			11,93	6,66	75,19
обед					
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74
169/2012	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			38,40	23,36	97,30
итого			50,33	30,02	172,49
итого в %			119	69	94
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					

27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75
105/2012	тефтели из говядины	90/50	12,83	20,7	17,55
274/2012	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		30,85	32,35	109,42
		итого	42,33	42,27	172,09
		итого в %	100	97	93
4 ДЕНЬ					
завтрак					
219/2012	запеканка из творога с морковью	150/20	7,08	7,17	49,75
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
	итого за приём пищи		10,98	7,65	84,50
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
270/2012	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	43,40	37,65	172,76
		итого в %	102	87	94
5 ДЕНЬ					
завтрак					
185/2012	каша пшеничная 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					
	яблоко	100	0,4	0	11,3
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2
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		38,74	9,76	114,56
		итого	52,38	30,26	184,64
		итого в %	124	70	100
	итого в среднем с 1 по 5 день %		108	80	97

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
итого за приём пищи			11,66	10,01	68,80
обед					
	яблоко	100	0,4	0	11,3
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3
274/2012	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			28,26	23,44	83,74
итого			39,92	33,45	152,54
итого в %			94	77	83
7 ДЕНЬ					
завтрак					
209/2012	омлет натуральный	150/10	13,3	19,5	2,3
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			17,20	19,98	37,05
обед					
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98
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			31,25	21,69	118,16
итого			48,45	41,67	155,21
итого в %			114	96	84
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
итого за приём пищи			12,61	9,71	69,02
обед					
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52
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			37,75	20,59	79,91
		итого	50,36	30,30	148,93
		итого в %	119	70	81
9 ДЕНЬ					
завтрак					
68/2012	суп-крем из разных овощей	250/25	5,9	9,9	16,55
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			12,82	12,33	63,74
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
270/2012	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	47,83	37,27	162,36
		итого в %	113	86	88
10 ДЕНЬ					
завтрак					
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,15	19,85
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			9,50	5,64	54,90
обед					
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2
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			29,83	8,47	106,19
		итого	39,33	14,11	161,09
		итого в %	93	32	87
		итого в среднем с 6 по 10 день %	107	72	85
		в % 1 день	94	77	105
		в % 2 день	119	69	94

в % 3 день	100	97	93
в % 4 день	102	87	94
в % 5 день	124	70	100
в % 6 день	94	77	83
в % 7 день	114	96	84
в % 8 день	119	70	81
в % 9 день	113	86	88
в % 10 день	93	32	87
в % 1 - 5 дни	108	80	97
в % 6 - 10 дни	107	72	85
в % за 10 дней	107	76	91
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

энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
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
404,43	219,05	99,84	2,17	0,22	0,29	0,92
54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
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
808,88	116,85	96,79	5,06	0,27	0,27	13,94
1213,31	335,90	196,63	7,23	0,49	0,56	14,86
94	56	143	110	74	73	45
227,5	127,66	34,39	0,98	0,14	0,14	0,39
41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
404,10	146,36	56,23	2,01	0,24	0,19	3,19
48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
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
745,83	110,25	126,15	4,38	0,38	0,30	18,65
1149,93	256,61	182,38	6,39	0,62	0,49	21,84
89	42	133	97	94	64	66
195	158,71	21,49	0,37	0,07	0,19	0,69
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
377,00	232,01	45,99	1,25	0,17	0,31	1,34

49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
308,25	34,07	30,68	1,31	0,05	0,12	2,34
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
845,18	190,48	243,87	8,38	0,40	0,44	7,66
1222,18	422,49	289,86	9,63	0,57	0,75	9,00
95	70	211	146	86	97	27

289,17	148,09	23,88	0,99	0,08	0,19	1,43
35	0,26	0	0,03	0	0	0
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
437,17	161,35	41,38	1,82	0,16	0,23	1,43

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
1185,44	281,29	153,59	7,88	0,51	0,52	29,30
92	46	112	119	77	68	89

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

46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
151,7	26,4	57,6	1,24	0,06	0,07	5,66
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
690,43	155,00	178,37	10,76	0,74	0,28	17,26
1199,85	379,67	284,62	13,23	1,00	0,57	18,18
93	63	207	200	152	74	55
92	55	161	134	97	75	56

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
402,10	236,23	57,28	1,42	0,18	0,32	1,36

46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
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
649,40	154,94	99,69	4,71	0,19	0,22	12,12
1051,50	391,17	156,97	6,13	0,37	0,54	13,48
81	65	114	93	56	70	41

238	79,53	13	1,95	0,03	0,3	0,2
35	0,26	0	0,03	0	0	0
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
386,00	92,79	30,50	2,78	0,11	0,34	0,20

49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
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
783,93	105,13	203,84	8,21	0,41	0,35	6,03
1169,93	197,92	234,34	10,99	0,52	0,69	6,23
91	33	170	167	79	90	19

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
404,43	219,05	99,84	2,17	0,22	0,29	0,92

11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
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
647,80	87,74	95,75	4,13	0,43	0,38	15,24
1052,23	306,79	195,59	6,30	0,65	0,67	16,16
81	51	142	95	99	88	49

179	164,12	33,19	0,77	0,1	0,14	8,2
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
406,20	242,62	64,69	1,97	0,23	0,28	8,85

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
1161,13	361,55	148,28	7,24	0,51	0,51	29,73
90	60	108	110	77	66	90

148,5	135,63	18,01	0,4	0,07	0,07	0,64
41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
302,50	151,73	36,35	1,27	0,15	0,11	3,44

43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
151,7	26,4	57,6	1,24	0,06	0,07	5,66
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
607,13	119,96	173,22	4,47	0,47	0,32	29,14
909,63	271,69	209,57	5,74	0,62	0,43	32,58
70	45	152	87	94	56	99
83	51	137	110	81	74	60
94	56	143	110	74	73	45
89	42	133	97	94	64	66

95	70	211	146	86	97	27
92	46	112	119	77	68	89
93	63	207	200	152	74	55
81	65	114	93	56	70	41
91	33	170	167	79	90	19
81	51	142	95	99	88	49
90	60	108	110	77	66	90
70	45	152	87	94	56	99
92	55	161	134	97	75	56
83	51	137	110	81	74	60
88	53	149	122	89	74	58
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