

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

№ 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
	банан	100	1,5	0	21,8
итого за приём пищи			14,11	9,71	90,82
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			41,28	33,38	214,65
итого в %			97	77	116
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
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09
итого за приём пищи			12,06	13,91	75,28
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			50,46	37,27	172,58
итого в %			119	86	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
	груша	100	0,4	0,3	10,3
итого за приём пищи			11,88	10,22	72,97
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	42,73	42,57	182,39
		итого в %	101	98	99
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
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	46,20	40,42	177,76
		итого в %	109	93	96
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
	банан	100	1,5	0	21,8
	итого за приём пищи		15,14	20,50	91,88
обед					
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74
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		38,76	14,20	105,00
		итого	53,90	34,70	196,88
		итого в %	127	80	107
итого в среднем с 1 по 5 день %			111	87	102

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
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88
итого за приём пищи			27,86	23,74	84,94
итого			39,52	33,75	153,74
итого в %			93	78	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
	яблоко	100	0,4	0	11,3
итого за приём пищи			17,60	19,98	48,35
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			48,85	41,67	166,51
итого в %			115	96	90
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					
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
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36
итого за приём пищи			18,22	28,03	84,93
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	53,23	52,97	183,55
		итого в %	126	122	100
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
итого за приём пищи			12,20	9,25	78,92
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	42,03	17,72	185,11
		итого в %	99	41	100
итого в среднем с 6 по 10 день %			111	81	91
		в % 1 день	97	77	116
		в % 2 день	119	86	94

в % 3 день	101	98	99
в % 4 день	109	93	96
в % 5 день	127	80	107
в % 6 день	93	78	83
в % 7 день	115	96	90
в % 8 день	119	70	81
в % 9 день	126	122	100
в % 10 день	99	41	100
в % 1 - 5 дни	111	87	102
в % 6 - 10 дни	111	81	91
в % за 10 дней	111	84	97
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
95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
499,43	227,05	141,84	2,77	0,26	0,34	10,92
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
1308,31	343,90	238,63	7,83	0,53	0,61	24,86
101	57	174	119	80	79	75
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
66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
470,20	148,76	56,53	2,03	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
1216,03	259,01	182,68	6,41	0,62	0,49	21,84
94	43	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
47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
424,00	251,01	57,99	3,55	0,19	0,34	6,34

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
1269,18	441,49	301,86	11,93	0,59	0,78	14,00
98	73	220	181	89	101	42

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
95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
604,42	232,67	148,25	3,07	0,30	0,34	10,92

48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
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
693,03	148,62	175,33	8,82	0,72	0,27	15,59
1297,45	381,29	323,58	11,89	1,02	0,61	26,51
100	63	235	180	155	79	80
98	60	176	139	100	78	71

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
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	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
655,40	152,23	60,77	4,22	0,19	0,11	12,12
1057,50	388,46	118,05	5,64	0,37	0,43	13,48
82	64	86	85	56	56	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
46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
432,00	108,79	39,50	4,98	0,14	0,36	10,20

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
1215,93	213,92	243,34	13,19	0,55	0,71	16,23
94	35	177	200	83	92	49

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

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
136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
658,20	471,96	92,12	2,25	0,33	0,78	2,60

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
1413,13	590,89	175,71	7,52	0,61	1,01	23,48
109	98	128	114	92	131	71

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
437,83	218,19	45,28	1,29	0,17	0,17	0,94

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
1044,96	338,15	218,50	5,76	0,64	0,49	30,08
81	56	159	87	97	64	91
89	61	138	116	86	86	60
101	57	174	119	80	79	75
94	43	133	97	94	64	66

98	73	220	181	89	101	42
96	64	121	121	82	69	90
100	63	235	180	155	79	80
82	64	86	85	56	56	41
94	35	177	200	83	92	49
81	51	142	95	99	88	49
109	98	128	114	92	131	71
81	56	159	87	97	64	91
98	60	176	139	100	78	71
89	61	138	116	86	86	60
94	60	157	128	93	82	66
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