

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
	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
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
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 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					
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	52,40	34,70	175,08
		итого в %	124	80	95
итого в среднем с 1 по 5 день %			109	87	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
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
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					
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
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	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
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 %			108	79	88
		в % 1 день	94	77	105
		в % 2 день	119	86	94

в % 3 день	100	97	93
в % 4 день	109	93	96
в % 5 день	124	80	95
в % 6 день	93	78	83
в % 7 день	114	96	84
в % 8 день	119	70	81
в % 9 день	114	112	90
в % 10 день	99	41	100
в % 1 - 5 дни	109	87	97
в % 6 - 10 дни	108	79	88
в % за 10 дней	109	83	92
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
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
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
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

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
1202,45	373,29	281,58	11,29	0,98	0,56	16,51
93	62	205	171	148	73	50
94	59	162	129	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
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
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

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
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
87	53	134	110	82	75	53
94	56	143	110	74	73	45
94	43	133	97	94	64	66

95	70	211	146	86	97	27
96	64	121	121	82	69	90
93	62	205	171	148	73	50
82	64	86	85	56	56	41
91	33	170	167	79	90	19
81	51	142	95	99	88	49
99	63	113	113	80	77	67
81	56	159	87	97	64	91
94	59	162	129	97	75	56
87	53	134	110	82	75	53
91	56	148	119	90	75	55
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