

Меню для 5-11 классов весенний период

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	
1 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи			21,25	19,89	83,08	589,50	542,91	79,10	2,13	0,25	0,50	17,90
обед												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2	99	57,1	20,62	0,9	0,03	0,04	21,4
56/2012	рассольник ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	15,59	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			33,13	34,55	152,03	1043,25	160,34	137,94	6,89	0,41	0,37	28,42
итого			54,38	54,44	235,11	1632,75	703,25	217,04	9,02	0,66	0,87	46,32
итого в %			101	99	102	100	98	121	88	79	91	110
2 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			21,85	14,35	92,29	569,31	192,96	104,29	3,66	0,88	0,42	25,53
обед												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12	56	50	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			38,13	27,74	167,18	1064,50	230,55	214,46	9,62	0,61	0,42	22,57
итого			59,98	42,09	259,47	1633,81	423,51	318,75	13,28	1,49	0,84	48,10
итого в %			111	77	113	100	59	177	130	177	88	115
3 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,30	2,50	13,70	88,00	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			15,57	23,48	78,66	579,99	268,91	128,61	3,31	0,34	0,35	17,96
обед												
39/2012	салат "студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	16,25	14,29	0,56	0,05	0,06	2,24
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	3,59
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			39,14	38,01	141,76	1057,00	163,34	266,46	10,55	0,60	0,52	16,82
итого			54,71	61,49	220,42	1636,99	432,25	395,07	13,86	0,94	0,87	34,78
итого в %			101	112	96	101	60	219	136	112	91	83
4 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
итого за приём пищи			18,56	20,98	88,81	608,76	469,68	91,14	2,36	0,21	0,39	23,88
обед												
40/2012	винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
57/2012	рассольник домашний	300/12	2,6	6,3	16,4	134	28,46	28,97	1,09	0,1	0,07	12,6
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33

279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	80	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			32,52	32,78	155,90	1040,10	123,72	129,00	86,72	0,49	0,32	19,71
итого			51,08	53,76	244,71	1648,86	593,40	220,14	89,08	0,70	0,71	43,59
итого в %			95	98	106	101	82	122	873	83	74	104
5 ДЕНЬ												
завтрак												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			18,53	17,33	85,07	562,76	210,71	75,70	3,61	0,56	0,25	7,13
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,37
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			30,37	41,54	104,97	906,20	160,75	132,70	6,00	0,45	0,39	47,75
итого			48,90	58,87	190,04	1468,96	371,46	208,40	9,61	1,01	0,64	54,88
итого в %			91	107	83	90	52	116	94	120	67	131
итого в среднем с 1 по 5 день %			100	98	100	99	70	151	264	114	82	108
6 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			14,30	26,04	93,19	651,91	232,92	82,63	2,50	0,25	0,33	17,77
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7

55/2012	свекольник	300/12	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	1,58	0,06	0,06	8,34
98/2012	жаркое по-домашнему	280	21	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,79
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			35,16	34,63	135,90	979,43	170,47	129,00	5,79	0,30	0,25	33,15
итого			49,46	60,67	229,09	1631,34	403,39	211,63	8,29	0,55	0,58	50,92
итого в %			92	110	100	100	56	118	81	65	60	121
7 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,15	19,85	148,5	135,63	18,01	0,4	0,07	0,07	0,64
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	25	5,85	7,5	0	92,75	250	11,75	0,15	0,01	0,08	0,4
итого за приём пищи			16,15	18,23	62,90	471,25	419,72	59,36	2,58	0,19	0,22	9,04
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
122/2012	плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	46,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			49,18	47,11	136,10	1160,90	114,68	166,87	6,49	0,65	0,59	38,65
итого			65,33	65,34	199,00	1632,15	534,40	226,23	9,07	0,84	0,81	47,69
итого в %			121	119	87	100	74	126	89	100	84	114
8 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34,00	241,11	126,51	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			15,65	19,42	85,39	568,31	269,31	122,53	2,96	0,28	0,36	14,93
обед												
38/2012	салат "степной"	100	1,5	3,5	6,8	65	15,1	14,05	0,4	0,05	0,03	2,5
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0

100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	80	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			36,18	32,17	155,57	1044,70	170,41	141,27	86,74	0,47	0,43	14,47
итого			51,83	51,59	240,96	1613,01	439,72	263,80	89,70	0,75	0,79	29,40
итого в %			96	94	105	99	61	147	879	89	82	70
9 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи			24,22	18,56	88,54	608,79	473,90	118,87	3,09	0,64	0,50	28,81
обед												
40/2012	винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	13,7	20,92	0,87	0,09	0,05	6,6
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			34,86	30,37	157,15	1030,70	198,22	179,16	7,58	0,68	0,50	18,70
итого			59,08	48,93	245,69	1639,49	672,12	298,03	10,67	1,32	1,00	47,51
итого в %			109	89	107	101	93	166	105	157	104	113
10 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2012	суп молочный с крупой рисовой	250	10	11,4	34,9	280	319,38	38,57	0,37	0,14	0,38	1,38
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
итого за приём пищи			16,42	16,57	84,69	543,20	356,42	78,69	2,27	0,30	0,47	21,09
обед												
261/2012	булочка домашняя	100	7,00	11,80	53,40	348,00	15,38	10,00	0,84	0,08	0,04	0,03
54-12с	суп картофельный с рыбн. консервами(горбуша)	250	9,88	4,8	15,55	144,58	83,75	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3

169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			35,92	38,99	150,67	1095,08	192,98	158,33	5,63	0,37	0,32	17,83
итого			52,34	55,56	235,36	1638,28	549,40	237,02	7,90	0,67	0,79	38,92
итого в %			97	101	102	101	76	132	77	80	82	93
итого в среднем с 6 по 10 день %			103	103	100	100	72	137	246	98	83	102
в % 1 день			101	99	102	100	98	121	88	79	91	110
в % 2 день			111	77	113	100	59	177	130	177	88	115
в % 3 день			101	112	96	101	60	219	136	112	91	83
в % 4 день			95	98	106	101	82	122	873	83	74	104
в % 5 день			91	107	83	90	52	116	94	120	67	131
в % 6 день			92	110	100	100	56	118	81	65	60	121
в % 7 день			121	119	87	100	74	126	89	100	84	114
в % 8 день			96	94	105	99	61	147	879	89	82	70
в % 9 день			109	89	107	101	93	166	105	157	104	113
в % 10 день			97	101	102	101	76	132	77	80	82	93
в % 1 - 5 дни			100	98	100	99	70	151	264	114	82	108
в % 6 - 10 дни			103	103	100	100	72	137	246	98	83	102
в % за 10 дней			101	100	100	99	71	144	255	106	82	105
НОРМА на завтрак 25 %			22,50	22,92	95,83	678,33	300,00	75,00	4,25	0,35	0,40	17,50
НОРМА на обед 35 %			31,50	32,08	134,17	949,67	420,00	105,00	5,95	0,49	0,56	24,50
НОРМА за день			54,00	55,00	230,00	1628,00	720,00	180,00	10,20	0,84	0,96	42,00