

Меню для О.В.З. 5-11 классы 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	С
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
Полдник												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
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
Полдник												
	йогурт	95	2,66	2,38	9,7	72,2	109,25	14,45	0,04	0,04	0,42	22
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
Полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
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 куры	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
Полдник												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
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	пшеница	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

Полдник												
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
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
Полдник												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
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
Полдник												
	йогурт	95	2,66	2,38	9,7	72,2	109,25	14,45	0,04	0,04	0,42	22
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
Полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
итого в %			96	94	105	99	61	147	879	89	82	70
9 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2012	каша пшенная 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
Полдник												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
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
Полдник												
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
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