

Меню период осень-зима: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,38	3,84	4,92	59,4	34,26	12,37	0,54	0,02	0,02	12,84
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
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	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		20,93	23,43	76,32	599,11	73,41	56,56	4,06	0,17	0,19	14,44
	итого в %		109	119	91	102	27	90	135	57	54	96
2 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		23,00	24,75	72,67	605,78	216,04	151,30	3,81	0,32	0,35	11,59
	итого в %		119	125	87	103	79	242	127	107	100	77
3 ДЕНЬ												
завтрак												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		25,52	18,31	85,10	604,33	80,79	183,42	6,88	0,36	0,31	7,29
	итого в %		133	93	102	103	29	293	229	119	90	49
4 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0

268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		30,08	24,39	68,47	612,03	85,74	58,47	4,22	0,19	0,17	12,68
	итого в %	156	123	82	104	31	94	141	63	49	85	
5 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	24,24	37,01	1,44	0,13	0,09	12,39
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	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		17,46	28,14	66,88	590,57	89,46	79,04	4,52	0,25	0,22	27,91
	итого в %	91	142	80	101	33	126	151	83	63	186	
6 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
98/2012	жаркое по-домашнему	240	18,05	19,3	19,49	325,44	7,65	6,9	0,34	0,01	0,01	1,54
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		25,69	19,98	79,16	589,44	65,74	67,67	2,31	0,31	0,20	16,86
	итого в %	133	101	95	100	24	108	77	103	58	112	
7 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
99/2012	шницель	90/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
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	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		25,99	20,78	75,52	592,33	65,86	165,26	6,90	0,31	0,28	4,81
	итого в %	135	105	90	101	24	264	230	103	80	32	
8 ДЕНЬ												
завтрак												

261/2012	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	7,69	5,00	0,42	0,04	0,02	0,00
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		24,04	21,33	85,69	632,43	60,17	47,84	2,90	0,18	0,20	3,02
	итого в %	125	108	102	108	22	77	97	60	57	20	
9 ДЕНЬ												
завтрак												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
87/2012	тефтели рыбные	90/40	20,82	18,34	16,09	313,88	32,2	22,73	0,81	0,13	0,12	3,27
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		28,77	28,12	62,24	616,28	183,80	121,16	3,35	0,33	0,37	10,18
	итого в %	149	142	74	105	67	194	112	110	106	68	
10 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		33,05	30,55	59,78	642,63	88,84	117,50	5,60	0,36	0,36	24,71
	итого в %	172	155	71	109	32	188	187	120	103	165	
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %		122	121	88	103	40	169	157	86	71	99
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %		143	122	87	105	34	166	140	99	81	79
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %		132	121	87	104	37	168	149	93	76	89
	норма 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
	норма 100%		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00