

Меню сезон осень зима для О.В.З. 1-4 кл

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
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
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	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
<b>Полдник</b>												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	пряник	20	1,2	0,96	15	74,4	4,4	3,6	0,32	0,032	0,008	0
	итого за приём пищи		23,03	24,39	116,52	774,31	113,81	78,16	4,74	0,24	0,27	21,64
	<b>итого в %</b>		<b>120</b>	<b>123</b>	<b>139</b>	<b>132</b>	<b>41</b>	<b>125</b>	<b>158</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>144</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
<b>Полдник</b>												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,035	0,03	0,025
	итого за приём пищи		28,04	29,25	91,03	742,58	423,04	171,10	3,88	0,40	0,77	13,03
	<b>итого в %</b>		<b>146</b>	<b>148</b>	<b>109</b>	<b>126</b>	<b>154</b>	<b>274</b>	<b>129</b>	<b>133</b>	<b>220</b>	<b>87</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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 ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
<b>Полдник</b>												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
261/2012	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	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
	<b>итого в %</b>		<b>133</b>	<b>93</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>29</b>	<b>293</b>	<b>229</b>	<b>119</b>	<b>90</b>	<b>49</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
<b>Полдник</b>												
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	итого за приём пищи		35,92	29,19	96,43	797,83	312,74	87,27	4,79	0,33	0,63	24,12
	<b>итого в %</b>		<b>187</b>	<b>148</b>	<b>115</b>	<b>136</b>	<b>114</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>110</b>	<b>180</b>	<b>161</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
<b>Полдник</b>												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	итого за приём пищи		19,86	28,14	105,06	753,97	110,06	128,24	5,66	0,31	0,29	41,51
	<b>итого в %</b>		<b>103</b>	<b>142</b>	<b>125</b>	<b>128</b>	<b>40</b>	<b>205</b>	<b>189</b>	<b>103</b>	<b>83</b>	<b>277</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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 ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
<b>Полдник</b>												
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье овсяное	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
	итого за приём пищи		31,67	26,42	94,18	736,14	287,34	99,67	2,95	0,42	0,55	18,12

<b>итого в %</b>		<b>165</b>	<b>134</b>	<b>112</b>	<b>125</b>	<b>104</b>	<b>159</b>	<b>98</b>	<b>139</b>	<b>158</b>	<b>121</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
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
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	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
<b>Полдник</b>												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
<b>итого за приём пищи</b>			23,91	24,37	112,24	763,73	119,64	197,07	8,24	0,38	0,38	27,16
<b>итого в %</b>		<b>124</b>	<b>123</b>	<b>134</b>	<b>130</b>	<b>44</b>	<b>315</b>	<b>275</b>	<b>127</b>	<b>109</b>	<b>181</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
261/2012	булочка домашняя	60	4,20	7,08	32,04	208,80	9,23	6,00	0,50	0,05	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
<b>Полдник</b>												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
239/2012	пирожки печеные с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
<b>итого за приём пищи</b>			28,34	24,76	128,16	849,63	83,14	61,19	4,21	0,24	0,25	7,36
<b>итого в %</b>		<b>147</b>	<b>125</b>	<b>153</b>	<b>145</b>	<b>30</b>	<b>98</b>	<b>140</b>	<b>81</b>	<b>71</b>	<b>49</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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
<b>Полдник</b>												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	печенье	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
<b>итого за приём пищи</b>			29,75	29,70	80,10	706,38	205,40	136,96	6,01	0,40	0,44	23,18
<b>итого в %</b>		<b>155</b>	<b>150</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>200</b>	<b>133</b>	<b>126</b>	<b>155</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
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	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
<b>Полдник</b>												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
<b>итого за приём пищи</b>			38,84	35,41	77,95	783,73	323,81	154,70	8,08	0,43	0,70	30,97
<b>итого в %</b>		<b>202</b>	<b>179</b>	<b>93</b>	<b>133</b>	<b>118</b>	<b>248</b>	<b>269</b>	<b>143</b>	<b>200</b>	<b>206</b>	
<b>итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %</b>		<b>138</b>	<b>131</b>	<b>118</b>	<b>125</b>	<b>76</b>	<b>207</b>	<b>173</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>143</b>	
<b>итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %</b>		<b>158</b>	<b>142</b>	<b>118</b>	<b>131</b>	<b>74</b>	<b>208</b>	<b>197</b>	<b>125</b>	<b>133</b>	<b>142</b>	
<b>итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %</b>		<b>148</b>	<b>137</b>	<b>118</b>	<b>128</b>	<b>75</b>	<b>208</b>	<b>185</b>	<b>117</b>	<b>131</b>	<b>143</b>	
норма 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15	
норма 100%		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	