

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 <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
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
	<b>итого в %</b>		<b>109</b>	<b>119</b>	<b>91</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>96</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
	итого за приём пищи		23,00	24,75	72,67	605,78	216,04	151,30	3,81	0,32	0,35	11,59
	<b>итого в %</b>		<b>119</b>	<b>125</b>	<b>87</b>	<b>103</b>	<b>79</b>	<b>242</b>	<b>127</b>	<b>107</b>	<b>100</b>	<b>77</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 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
	<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
	итого за приём пищи		30,08	24,39	68,47	612,03	85,74	58,47	4,22	0,19	0,17	12,68
	<b>итого в %</b>	<b>156</b>	<b>123</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>31</b>	<b>94</b>	<b>141</b>	<b>63</b>	<b>49</b>	<b>85</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
	итого за приём пищи		17,46	28,14	66,88	590,57	89,46	79,04	4,52	0,25	0,22	27,91
	<b>итого в %</b>	<b>91</b>	<b>142</b>	<b>80</b>	<b>101</b>	<b>33</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>83</b>	<b>63</b>	<b>186</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 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
	<b>итого в %</b>	<b>133</b>	<b>101</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>108</b>	<b>77</b>	<b>103</b>	<b>58</b>	<b>112</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
	итого за приём пищи		22,11	24,27	77,54	617,93	63,64	163,07	7,28	0,30	0,23	9,96
	<b>итого в %</b>	<b>115</b>	<b>123</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>23</b>	<b>261</b>	<b>243</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>66</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
	итого за приём пищи		24,74	22,51	91,03	667,23	61,71	48,84	2,98	0,19	0,20	3,02
	<b>итого в %</b>	<b>129</b>	<b>114</b>	<b>109</b>	<b>114</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>99</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>20</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
	итого за приём пищи		28,77	28,12	62,24	616,28	183,80	121,16	3,35	0,33	0,37	10,18
	<b>итого в %</b>	<b>149</b>	<b>142</b>	<b>74</b>	<b>105</b>	<b>67</b>	<b>194</b>	<b>112</b>	<b>110</b>	<b>106</b>	<b>68</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	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
	<b>итого в %</b>	<b>172</b>	<b>155</b>	<b>71</b>	<b>109</b>	<b>32</b>	<b>188</b>	<b>187</b>	<b>120</b>	<b>103</b>	<b>165</b>	
	<b>итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %</b>		122	121	88	103	40	169	157	86	71	99
	<b>итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %</b>		140	127	88	107	34	166	143	99	78	86
	<b>итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %</b>		131	124	88	105	37	168	150	92	75	92
	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