

Меню для О.В.З. 5-11 классы весенний период

№ 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 ¹	B ²	C
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												
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
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	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			34,39	28,53	165,11	1043,25	159,24	155,94	8,30	0,43	0,39	13,11
итого			55,64	48,42	248,19	1632,75	702,15	235,04	10,43	0,68	0,89	31,01
Полдник												
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0,04	0,08	8
	пряник	30	1,8	1,44	22,5	111,6	6,6	5,4	0,48	0,05	0,01	0
итого в %			103	88	108	100	98	131	102	81	93	74
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												
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
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
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	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			32,34	39,09	149,11	1068,50	222,73	192,31	7,65	0,55	0,43	34,22
итого			54,19	53,44	241,40	1637,81	415,69	296,60	11,31	1,43	0,85	59,75
Полдник												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
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 в %			100	97	105	101	58	165	111	170	89	142
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
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
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			39,15	34,25	146,68	1043,60	173,95	170,18	7,97	0,63	0,49	19,18
итого			54,72	57,73	225,34	1623,59	442,86	298,79	11,28	0,97	0,84	37,14
Полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0

итого в %		101	105	98	100	62	166	111	115	88	88	
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
Полдник												
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
итого в %			95	98	106	101	82	122	873	83	74	104
5 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2012	суп молочный с крупой пшеничной	250	8,8	10,35	23	219	281,64	42,87	0,59	0,13	0,33	1,38
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			19,46	20,03	66,32	513,60	342,83	81,21	3,15	0,55	0,41	8,02
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
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,85	8,45	93,5	32,56	19,11	0,71	0,05	0,05	12,02
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

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	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		40,00	38,31	152,18	1107,50	108,51	219,61	8,66	0,52	0,39	13,06
	итого		59,46	58,34	218,50	1621,10	451,34	300,82	11,81	1,07	0,80	21,08
Полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	итого в %		110	106	95	100	63	167	116	127	83	50
	итого в среднем с 1 по 5 день %		102	99	102	100	72	150	263	115	85	92
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												
9/2012	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	48,2	19,33	0,97	0,07	0,12	14,5
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
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		36,76	38,28	128,14	987,93	151,12	121,72	5,70	0,33	0,31	23,56
	итого		51,06	64,32	221,33	1639,84	384,04	204,35	8,20	0,58	0,64	41,33
Полдник												
	кефир	200	6	5,4	9,4	114	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	итого в %		95	117	96	101	53	114	80	69	67	98
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												
50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
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	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			47,10	47,24	140,05	1169,50	120,28	155,57	7,01	0,38	0,46	23,65
итого			63,25	65,47	202,95	1640,75	540,00	214,93	9,59	0,57	0,68	32,69
Полдник												
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0,04	0,08	8
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
итого в %			117	119	88	101	75	119	94	68	71	78
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	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
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	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			36,10	35,98	152,78	1069,10	169,21	136,19	86,41	0,58	0,40	12,67
итого			51,75	55,40	238,17	1637,41	438,52	258,72	89,37	0,86	0,76	27,60
Полдник												
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
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
итого в %			96	101	104	101	61	144	876	102	79	66
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
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
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
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
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			37,70	32,53	148,75	1025,68	234,19	184,91	7,75	0,54	0,47	19,35
итого			61,92	51,09	237,29	1634,47	708,09	303,78	10,84	1,18	0,97	48,16
Полдник												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
итого в %			115	93	103	100	98	169	106	140	101	115
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	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	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												
36/2012	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	10	10,1	144	16,35	19,44	0,82	0,05	0,05	6,64
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
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
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
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	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			36,36	32,07	162,51	1078,00	168,22	191,78	7,61	0,52	0,41	26,02
итого			52,78	48,64	247,20	1621,20	524,64	270,47	9,88	0,82	0,88	47,11
Полдник												
	кефир	200	6	5,4	9,4	114	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
итого в %			98	88	107	100	73	150	97	98	92	112
итого в среднем с 6 по 10 день %			104	104	100	100	72	139	251	95	82	94
	в % 1 день		103	88	108	100	98	131	102	81	93	74
	в % 2 день		100	97	105	101	58	165	111	170	89	142
	в % 3 день		101	105	98	100	62	166	111	115	88	88
	в % 4 день		95	98	106	101	82	122	873	83	74	104
	в % 5 день		110	106	95	100	63	167	116	127	83	50
	в % 6 день		95	117	96	101	53	114	80	69	67	98
	в % 7 день		117	119	88	101	75	119	94	68	71	78
	в % 8 день		96	101	104	101	61	144	876	102	79	66
	в % 9 день		115	93	103	100	98	169	106	140	101	115
	в % 10 день		98	88	107	100	73	150	97	98	92	112
	в % 1 - 5 дни		102	99	102	100	72	150	263	115	85	92
	в % 6 - 10 дни		104	104	100	100	72	139	251	95	82	94
	в % за 10 дней		103	101	101	100	72	145	257	105	84	93
	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