

Меню сезон осень, зима : завтрак + обед 5 - 11 классы

№ 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												
17/2012	салат из моркови с курагой или изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,49	57,43	1,38	0,06	1	2,43
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
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	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
итого за приём пищи			15,83	18,01	113,14	662,86	277,47	125,13	3,16	0,26	1,30	3,29
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	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
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
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			33,54	35,79	149,80	1047,85	143,39	130,80	7,41	0,44	0,37	31,04
итого			49,37	53,80	262,94	1710,71	420,86	255,93	10,57	0,70	1,67	34,33
итого в %			91	97	114	105	58	142	98	83	174	82
2 ДЕНЬ												
завтрак												
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
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
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	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			22,01	25,43	80,52	631,01	571,16	134,89	3,08	0,28	0,45	5,37
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
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
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	1,36

	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	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		33,72	29,20	157,44	1017,10	225,68	199,23	8,35	0,55	0,41	26,00
	итого		55,73	54,63	237,96	1648,11	796,84	334,12	11,43	0,83	0,86	31,37
	итого в %		103	99	104	101	111	186	106	99	90	75
3 ДЕНЬ												
завтрак												
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
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,33	8,00	52,22	307,78	132,44	20,80	0,51	0,08	0,16	0,54
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	итого за приём пищи		19,38	19,57	99,45	636,88	227,37	67,22	3,40	0,51	0,25	21,94
обед												
18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
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
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	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		36,07	32,41	140,73	990,00	172,63	274,52	10,70	0,58	0,51	18,03
	итого		55,45	51,98	240,18	1626,88	400,00	341,74	14,10	1,09	0,76	39,97
	итого в %		103	94	105	100	56	190	131	130	79	95
4 ДЕНЬ												
завтрак												
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
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	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		13,06	30,47	79,36	624,91	170,95	67,82	3,28	0,25	0,25	14,28
обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
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
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96

278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		42,07	35,53	141,86	1047,50	188,12	135,19	7,57	0,39	0,34	32,28
	итого	55,13	66,00	221,22	1672,41	359,07	203,01	10,85	0,64	0,59	46,56	
	итого в %	102	120	96	102	50	113	100	76	61	111	
5 ДЕНЬ												
завтрак												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
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
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	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
	итого за приём пищи		19,36	22,24	88,21	615,09	206,81	94,39	4,63	0,61	0,26	9,60
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
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
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
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	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		30,19	37,06	144,06	1024,10	161,95	157,18	8,03	0,56	0,40	46,10
	итого	49,55	59,30	232,27	1639,19	368,76	251,57	12,66	1,17	0,66	55,70	
	итого в %	92	107	101	100	51	140	117	139	69	133	
	итого в среднем с 1 по 5 день %	98	104	104	102	65	154	110	105	95	99	
6 ДЕНЬ												
завтрак												
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
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	0,41
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	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		21,09	28,47	82,74	665,20	572,97	82,60	2,54	0,24	0,40	18,75
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25

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	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	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		38,40	29,34	141,04	961,63	131,12	142,79	5,52	0,63	0,40	34,06
	итого	59,49	57,81	223,78	1626,83	704,09	225,39	8,06	0,87	0,80	52,81	
	итого в %	110	105	97	100	98	125	75	104	83	126	
7 ДЕНЬ												
завтрак												
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
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
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	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	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		12,84	24,91	72,99	557,50	184,82	59,15	2,32	0,22	0,16	7,28
обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
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
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
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	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	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		35,85	35,70	157,73	1086,20	134,07	254,18	11,26	0,58	0,40	23,63
	итого	48,69	60,61	230,72	1643,70	318,89	313,33	13,58	0,80	0,56	30,91	
	итого в %	90	110	100	101	44	174	126	95	58	74	
8 ДЕНЬ												
завтрак												
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	32,08	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84
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
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	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	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
	итого за приём пищи		22,10	23,03	100,25	686,76	373,26	94,02	3,24	0,54	0,33	19,22
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

57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	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
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	итого за приём пищи		33,41	32,62	133,67	952,10	146,45	120,19	6,31	0,42	0,37	30,65
	итого		55,51	55,65	233,92	1638,86	519,71	214,21	9,55	0,96	0,70	49,87
	итого в %		103	101	102	100	72	119	88	114	73	119

9 ДЕНЬ

завтрак

26/2012	салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	26,98	15,82	1,01	0,03	0,03	3,31
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
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
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	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		19,98	19,60	96,80	632,81	448,07	128,83	3,55	0,30	0,41	4,56

обед

18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
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
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
87/2012	тефтели рыбные	100/45	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,63
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	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		38,24	39,51	126,50	1005,35	182,91	153,63	6,29	0,54	0,47	20,66
	итого		58,22	59,11	223,30	1638,16	630,98	282,46	9,84	0,84	0,88	25,22
	итого в %		108	107	97	100	88	157	91	100	92	60

10 ДЕНЬ

завтрак

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
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
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		11,33	24,75	73,69	552,26	159,10	69,72	2,38	0,25	0,23	17,44

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
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
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
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
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		44,15	48,17	136,49	1156,50	118,57	146,53	7,85	0,35	0,37	16,85
	итого		55,48	72,92	210,18	1708,76	277,67	216,25	10,23	0,60	0,60	34,29
	итого в %		103	132	91	105	39	120	95	71	63	82
	итого в среднем с 6 по 10 день %		103	111	98	101	68	139	95	97	74	92
	в % 1 день		91	97	114	105	58	142	98	83	174	82
	в % 2 день		103	99	104	101	111	186	106	99	90	75
	в % 3 день		103	94	105	100	56	190	131	130	79	95
	в % 4 день		102	120	96	102	50	113	100	76	61	111
	в % 5 день		92	107	101	100	51	140	117	139	69	133
	в % 6 день		110	105	97	100	98	125	75	104	83	126
	в % 7 день		90	110	100	101	44	174	126	95	58	74
	в % 8 день		103	101	102	100	72	119	88	114	73	119
	в % 9 день		108	107	97	100	88	157	91	100	92	60
	в % 10 день		103	132	91	105	39	120	95	71	63	82
	в % 1 - 5 дни		98	104	104	102	65	154	110	105	95	99
	в % 6 - 10 дни		103	111	98	101	68	139	95	97	74	92
	в % за 10 дней		100	107	101	101	67	147	103	101	84	95
	НОРМА на завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	75,00	4,50	0,35	0,40	17,50
	НОРМА на обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	105,00	6,30	0,49	0,56	24,50
	НОРМА за день		54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
			90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00