

Утверждаю
 Директор
 31.08.2021г.

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак + обед 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1 ДЕНЬ					
завтрак					
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,20	4,50	10,50
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			19,06	24,77	94,64
обед					
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2
56/2012	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5
134/2012	капуста тушеная	180	3,9	5,9	17
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			32,95	31,33	138,07
итого			52,01	56,10	232,71
итого в %			96	102	101
2 ДЕНЬ					
завтрак					
50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76
	сыр	30	7,02	9	0
итого за приём пищи			21,83	20,41	89,16
обед					
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5
131/2012	картофельное пюре	200	4,11	7	26
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			29,26	36,90	139,33
итого			51,09	57,31	228,49
итого в %			95	104	99
3 ДЕНЬ					

завтрак					
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,33	8,00	52,22
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
итого за приём пищи			18,62	19,48	94,48
обед					
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			36,42	33,03	144,68
итого			55,04	52,51	239,16
итого в %			102	95	104
4 ДЕНЬ					
завтрак					
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,00	5,00	6,70
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			16,43	23,29	86,87
обед					
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2
68/2012	суп-крем из разных овощей	300/30	7,1	11,9	19,9
134/2012	капуста тушеная	180	3,9	5,9	17
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85
итого за приём пищи			35,29	30,77	138,06
итого			51,72	54,06	224,93
итого в %			96	98	98
5 ДЕНЬ					
завтрак					
21/2012	салат витаминный	100	1,50	4,60	11,00
188/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшени	200/5	8,11	9,44	28,89
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			16,53	16,47	87,08
обед					
50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3
58/2012	суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2
99/2012	котлета мясная	100/10	17,25	13,88	13,88

270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			36,67	37,58	133,22
		итого	53,20	54,05	220,30
		итого в %	99	98	96
итого в среднем с 1 по 5 день %			97	99	100
6 ДЕНЬ					
завтрак					
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			15,61	17,97	76,64
обед					
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7
105/2012	тефтели из говядины	100/40	14,25	23	19,5
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			35,43	36,76	148,54
		итого	51,04	54,73	225,18
		итого в %	95	99	98
7 ДЕНЬ					
завтрак					
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8
73/2012	суп молочный к крупой пшеничной	250	8,8	10,35	23
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14
итого за приём пищи			19,28	28,95	81,40
обед					
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	300/12	2,2	6,8	8,5
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			33,50	26,84	142,03
		итого	52,78	55,79	223,43
		итого в %	98	101	97
8 ДЕНЬ					
завтрак					
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11

174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30
итого за приём пищи			21,63	21,52	94,05
обед					
50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2
99/2012	шницель	100/10	17,25	13,88	13,88
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			32,36	31,37	127,95
итого			53,99	52,89	222,00
итого в %			100	96	97
9 ДЕНЬ					
завтрак					
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7
74/2012	суп молочный с овощами	300	6	6,6	19,2
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76
итого за приём пищи			16,24	29,62	80,74
обед					
	зеленый горошек (порционно)	40	2	0,08	5,32
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	14	12,2	10,1
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76
итого за приём пищи			34,96	23,91	148,06
итого			51,20	53,53	228,80
итого в %			95	97	100
10 ДЕНЬ					
завтрак					
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89
269/2012	чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	сыр	15	3,51	4,5	0
итого за приём пищи			18,48	24,46	79,01
обед					
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2
99/2012	биточек	100/40	17,25	13,88	13,88
294/2012	кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	31,7
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2

	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85
	итого за приём пищи		32,75	32,58	158,78
	итого		51,23	57,04	237,79
	итого в %		95	103	103
	итого в среднем с 6 по 10 день %		96	99	99
	в % 1 день		96	102	101
	в % 2 день		95	104	99
	в % 3 день		102	95	104
	в % 4 день		96	98	98
	в % 5 день		99	98	96
	в % 6 день		95	99	98
	в % 7 день		98	101	97
	в % 8 день		100	96	97
	в % 9 день		95	97	100
	в % 10 день		95	103	103
	в % 1 - 5 дни		97	99	100
	в % 6 - 10 дни		96	99	99
	в % за 10 дней		97	99	99
	НОРМА на завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75
	НОРМА на обед 35 %		31,50	32,20	134,05
	НОРМА за день		54,00	55,20	229,80
			90,00	92,00	383,00

энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
91,00	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,70
264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
667,74	327,80	164,68	4,21	0,37	0,41	23,60
19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
136	92,35	35,33	1,36	0,06	0,07	29,66
277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
952,20	232,65	170,96	6,94	0,58	0,52	54,62
1619,94	560,45	335,64	11,15	0,95	0,93	78,22
99	78	186	103	113	97	186
15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
617,21	530,60	100,09	2,95	0,31	0,43	13,81
82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	9,6
110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
186,67	48,54	39,18	1,42	0,16	0,13	6,91
262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
995,87	149,81	139,01	7,90	0,52	0,39	26,20
1613,08	680,41	239,10	10,85	0,83	0,82	40,01
99	95	133	100	99	85	95

99	57,1	20,62	0,9	0,03	0,04	21,4
307,78	132,44	20,80	0,51	0,08	0,16	0,54
31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
63	22	4,8	1	0,3	0	0
614,28	224,77	63,72	3,24	0,49	0,24	21,94

72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
1010,75	151,06	149,02	6,82	0,72	0,54	37,42
1625,03	375,83	212,74	10,06	1,21	0,78	59,36
100	52	118	93	144	81	141

76,00	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
606,81	292,91	118,32	3,80	0,27	0,37	18,56

19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
215	196,9	39,82	0,92	0,12	0,26	9,84
136	92,35	35,33	1,36	0,06	0,07	32,96
210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	1,54
110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
953,50	405,80	183,66	6,91	0,51	0,70	59,64
1560,31	698,71	301,98	10,71	0,78	1,07	78,20
96	97	168	99	93	111	186

91,00	38,10	19,54	0,95	0,03	0,04	16,44
233,33	133,6	74,27	2,2	0,2	0,2	0,39
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
551,53	250,20	125,31	4,35	0,36	0,38	19,63

15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
217	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,57
227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44

36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
1010,50	139,58	166,42	7,22	0,61	0,47	41,05
1562,03	389,78	291,73	11,57	0,97	0,85	60,68
96	54	162	107	115	89	144
98	75	153	101	113	93	151

55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
522,00	350,96	70,04	1,93	0,22	0,34	4,77

19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
1059,00	124,81	264,84	10,63	0,61	0,54	29,10
1581,00	475,77	334,88	12,56	0,83	0,88	33,87
97	66	186	116	99	92	81

64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
219	281,64	42,87	0,59	0,13	0,33	1,65
88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
650,95	430,35	137,20	3,21	0,34	0,54	19,08

56	50	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
106	38,76	20,18	0,77	0,04	0,04	9
168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0
110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
930,20	235,54	183,64	8,36	0,48	0,51	22,91
1581,15	665,89	320,84	11,57	0,82	1,05	41,99
97	92	178	107	98	109	100

91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
----	------	-------	------	------	------	------

264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
645,64	275,93	123,28	4,82	0,66	0,36	16,88

15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44
68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
915,10	144,22	155,78	7,40	0,55	0,45	40,92
1560,74	420,15	279,06	12,22	1,21	0,81	57,80
96	58	155	113	144	84	138

76	32,08	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84
162	181,66	40,22	0,94	0,12	0,22	0,51
94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
645,00	345,20	90,64	2,77	0,29	0,31	18,87

28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	8,34
235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
207	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	2,08
41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
935,10	130,31	133,32	6,36	0,57	0,42	20,94
1580,10	475,51	223,96	9,13	0,86	0,73	39,81
97	66	124	85	102	76	95

81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
260,00	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
69,00	60,30	7,00	0,08	0,02	0,08	2,80
135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
601,25	453,54	73,65	2,05	0,24	0,46	17,33

124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44
123	16,32	0	0,78	0	0	0,24
107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0

113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
1050,00	207,35	175,76	7,23	0,45	0,39	39,15
1651,25	660,89	249,41	9,28	0,69	0,85	56,48
101	92	139	86	82	89	134
97	75	156	101	105	90	110
99	78	186	103	113	97	186
99	95	133	100	99	85	95
100	52	118	93	144	81	141
96	97	168	99	93	111	186
96	54	162	107	115	89	144
97	66	186	116	99	92	81
97	92	178	107	98	109	100
96	58	155	113	144	84	138
97	66	124	85	102	76	95
101	92	139	86	82	89	134
98	75	153	101	113	93	151
97	75	156	101	105	90	110
98	75	155	101	109	91	130
680,00	300,00	75,00	4,50	0,35	0,40	17,50
952,00	420,00	105,00	6,30	0,49	0,56	24,50
1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00