

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-21з	кукуруза консервированная	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,01	0,02	0,72	0,00	1,15	182,00	68,00	22,00	6,80	21,00	0,19	0,00	0,26	11,00
54-21г	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,90	0,00	0,00	166,00	543,00	78,00	70,00	215,00	4,45	24,00	8,65	23,00
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
итого за приём пищи		640	37,94	8,27	98,49	616,60	0,58	0,51	56,47	0,30	12,06	816,20	1506,90	337,00	196,70	615,10	8,52	160,10	36,17	584,20
итого в %			<b>197</b>	<b>42</b>	<b>118</b>	<b>105</b>	<b>193</b>	<b>146</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>80</b>	<b>326</b>	<b>548</b>	<b>123</b>	<b>315</b>	<b>224</b>	<b>284</b>	<b>640</b>	<b>482</b>	<b>78</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,8	4,6	45,6	0,00	0,00	0,60	0,00	2,20	78,00	136,00	19,20	11,00	22,00	0,80	12,00	0,40	11,40
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,5	15,1	11,6	232,9	0,03	232,88	8,25	0,00	9,93	103,50	244,50	28,50	16,50	82,50	1,22	0,00	0,80	31,50
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
итого за приём пищи		540	20,03	23,45	75,68	589,28	0,20	233,02	47,65	0,09	22,43	532,75	1062,07	186,70	74,00	244,40	4,58	40,00	13,50	85,90
итого в %			<b>104</b>	<b>119</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>67</b>	<b>66577</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>150</b>	<b>213</b>	<b>386</b>	<b>68</b>	<b>118</b>	<b>89</b>	<b>153</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>11</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60
54-1г	макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,50	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00
итого за приём пищи		650	30,10	16,97	94,57	645,20	0,17	0,15	158,20	0,09	45,80	710,00	1237,10	214,50	118,80	321,50	7,30	53,30	32,34	134,10
итого в %			<b>156</b>	<b>86</b>	<b>113</b>	<b>110</b>	<b>57</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>305</b>	<b>284</b>	<b>450</b>	<b>78</b>	<b>190</b>	<b>117</b>	<b>243</b>	<b>213</b>	<b>431</b>	<b>18</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00
54-7г	рис припущенный	150	3,5	4,8	35,0	196,9	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	44,70	6,70	23,00	70,00	0,47	21,00	6,94	26,00
54-14н	фрикадельки из говядины	90	12,3	11,0	6,2	172,2	0,03	0,08	7,29	0,03	0,00	216,00	186,00	16,50	14,10	114,00	1,70	22,50	0,68	43,50

54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,8	2,6	28	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
	итого за приём пищи	570	22,79	19,06	85,44	605,90	0,30	0,29	105,87	0,12	17,44	742,10	541,10	112,72	85,68	297,20	5,93	44,70	28,67	97,50
	<b>итого в %</b>	<b>118</b>	<b>97</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>116</b>	<b>297</b>	<b>197</b>	<b>41</b>	<b>137</b>	<b>108</b>	<b>198</b>	<b>179</b>	<b>382</b>	<b>13</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,0	3,6	72,4	0,00	0,00	242,00	0,00	17,40	88,00	160,00	22,00	11,20	18,80	0,60	9,80	0,20	11,00
132/2012	картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,3	227,0	0,10	0,11			14,87			29,09	44,41		1,73			
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
	итого за приём пищи	580	25,60	33,27	90,47	758,90	0,17	0,29	276,95	0,15	32,54	548,05	496,17	199,59	102,21	252,60	6,62	27,80	18,20	66,50
	<b>итого в %</b>	<b>133</b>	<b>168</b>	<b>108</b>	<b>129</b>	<b>57</b>	<b>83</b>	<b>158</b>	<b>6</b>	<b>217</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>73</b>	<b>164</b>	<b>92</b>	<b>221</b>	<b>111</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-14н	фрикадельки из говядины	90	12,3	11,0	6,2	172,2	0,03	0,08	7,29	0,03	0,00	216,00	186,00	16,50	14,10	114,00	1,70	22,50	0,68	43,50
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,8	2,6	28	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	итого за приём пищи	530	25,65	21,29	67,75	571,00	0,42	0,41	39,39	0,12	7,50	570,60	620,10	126,52	167,98	404,50	7,88	49,18	14,53	95,00
	<b>итого в %</b>	<b>133</b>	<b>108</b>	<b>81</b>	<b>97</b>	<b>140</b>	<b>117</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>228</b>	<b>225</b>	<b>46</b>	<b>269</b>	<b>147</b>	<b>263</b>	<b>197</b>	<b>194</b>	<b>13</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	итого за приём пищи	570	26,59	18,76	77,14	585,00	0,34	0,56	790,65	0,39	14,83	870,00	1346,70	303,50	133,50	494,60	5,76	174,25	36,31	628,30
	<b>итого в %</b>	<b>138</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>160</b>	<b>452</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	<b>348</b>	<b>490</b>	<b>110</b>	<b>214</b>	<b>180</b>	<b>192</b>	<b>697</b>	<b>484</b>	<b>84</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20

54-8г	капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	0,06	125,00	0,09	31,90	166,00	506,00	82,00	32,00	63,00	1,23	25,00	0,70	29,00
54-6м	биточки из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
	итого за приём пищи	550	24,70	20,77	62,37	524,30	0,12	0,27	151,25	0,24	38,19	631,50	946,80	198,80	88,70	325,70	6,52	43,18	18,88	94,70
	<b>итого в %</b>	<b>128</b>	<b>105</b>	<b>74</b>	<b>89</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>86</b>	<b>10</b>	<b>255</b>	<b>253</b>	<b>344</b>	<b>72</b>	<b>142</b>	<b>118</b>	<b>217</b>	<b>173</b>	<b>252</b>	<b>13</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-20з	зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,06	0,02	18,00	0,00	2,40	164,00	50,00	10,60	11,00	32,00	0,38	0,00	0,70	0,00
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,50	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,8	2,6	28	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
	итого за приём пищи	540	28,34	11,07	90,79	570,00	0,19	0,10	57,10	0,09	4,18	692,75	365,87	151,92	97,28	257,90	4,00	36,00	28,78	103,50
	<b>итого в %</b>	<b>147</b>	<b>56</b>	<b>108</b>	<b>97</b>	<b>63</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>277</b>	<b>133</b>	<b>55</b>	<b>156</b>	<b>94</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	<b>384</b>	<b>14</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,8	2,6	28	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
	итого за приём пищи	540	26,84	30,07	88,79	724,10	0,11	0,30	167,45	0,24	36,41	673,70	697,80	192,22	93,08	365,60	5,86	54,30	23,44	105,10
	<b>итого в %</b>	<b>139</b>	<b>152</b>	<b>106</b>	<b>123</b>	<b>37</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>243</b>	<b>269</b>	<b>254</b>	<b>70</b>	<b>149</b>	<b>133</b>	<b>195</b>	<b>217</b>	<b>313</b>	<b>14</b>	
	<b>итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %</b>	142	102	106	109	95	13386	74	6	174	268	352	76	185	126	220	261	344	26	
	<b>итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %</b>	137	103	92	101	79	94	138	9	135	275	289	71	186	134	200	286	325	27	
	<b>итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %</b>	140	103	99	105	87	6740	106	7	154	272	321	74	185	130	210	273	334	27	
	норма 25%	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	175	2,5	15	250	275	275	62,5	275	3	25	7,5	750	
	норма 100%	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	700,00	10,00	60,00	1000,00	1100,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	100,00	30,00	3000,00	



