

Меню осенне-зимний, весенний период: обед 5-9 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1 ДЕНЬ																				
обед																				
54-21з	кукуруза консервированная	100	2,8	0,2	5,8	36,8	0,10	0,03	30,00	0,00	4,00	273,33	83,33	17,67	18,33	53,33	0,63	0,00	1,17	0,00
54-21г	горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	0,59	0,12	1,20	0,00	0,00	221,33	724,00	104,00	93,33	286,67	5,93	32,00	11,53	30,67
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	40,00	41,67	188,33	0,00	0,00	0,00	0,00
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 ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	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	800	50,16	10,58	139,84	859,80	1,02	0,71	88,00	0,33	15,13	1320,53	1828,00	416,87	269,93	813,73	11,54	44,05	45,63	91,27
	итого в %		159	33	104	90	208	127	28	9	62	343	435	99	257	194	183	126	261	7
2 ДЕНЬ																				
обед																				
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76,0	0,00	0,00	1,00	0,00	3,67	130,00	226,67	32,00	18,33	36,67	1,33	20,00	0,67	19,00
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	0,06	0,13	0	0				19,79	27,28		1,69			
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 ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00
	итого за приём пищи	800	28,84	30,43	121,72	883,85	0,51	0,48	55,73	0,12	77,57	883,92	1408,17	291,99	138,64	303,37	8,07	59,33	31,85	113,73
	итого в %		92	95	91	93	104	86	18	3	317	230	335	70	132	72	128	170	182	8
3 ДЕНЬ																				
обед																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143,0	0,00	0,00	203,67	0,00	58,00	146,67	413,33	66,67	25,33	50,00	1,00	18,00	0,33	21,00
54-1г	макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,53	0,12	0,00	198,67	71,73	16,00	9,60	54,67	0,97	28,00	0,08	16,00
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,00	0,00	6,33	0,00	0,67	211,67	228,33	30,00	63,33	143,33	1,33	16,67	18,33	101,67
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	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
	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	800	38,97	24,22	133,59	907,70	0,34	0,28	246,43	0,12	69,23	1114,91	1521,19	295,07	157,86	432,80	9,64	69,17	49,35	171,97
	итого в %		124	75	100	95	69	50	78	3	283	290	362	70	150	103	153	198	282	12
4 ДЕНЬ																				
обед																				
54-3з	помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-7г	рис приуценный	200	4,7	6,4	46,7	262,5	0,04	0,04	24,53	0,12	0,00	204,00	59,60	8,93	30,67	93,33	0,63	28,00	9,25	34,20
54-14м	фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	0,03	0,08	8,10	0,03	0,00	240,00	206,67	18,33	15,67	126,67	1,83	25,00	0,75	48,33
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
	итого за приём пищи	770	29,97	23,38	123,09	825,70	0,47	0,40	166,01	0,15	27,58	1080,90	768,17	174,48	123,22	407,30	8,23	55,00	46,03	128,73
	итого в %		95	73	92	87	95	71	53	4	113	281	183	42	117	97	131	157	263	9
5 ДЕНЬ																				
обед																				
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10,0	6,0	120,7	0,00	0,00	403,33	0,00	29,00	146,67	266,67	36,67	18,67	31,33	1,00	16,33	0,33	18,33
132/2012	картофель тушеный	200	4,44	12,22	30,22	252,22	0,18	0,12			16,52			32,32	49,34		1,92			

54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
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 ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	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	800	34,00	42,10	140,36	1084,12	0,47	0,51	460,50	0,17	55,99	950,92	1060,84	271,19	179,38	374,36	9,57	36,38	34,97	102,60
	итого в %	108	131	105	114	96	91	146	5	229	247	253	65	171	89	152	104	200	7	
6 ДЕНЬ																				
обед																				
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	140,00	23,00	14,00	43,33	0,60	0,30	0,30	17,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48,0	311,6	0,28	0,16	25,60	0,12	0,00	198,67	292,00	20,00	160,00	241,33	5,39	29,33	4,69	21,33
54-14м	фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	0,03	0,08	8,10	0,03	0,00	240,00	206,67	18,33	15,67	126,67	1,83	25,00	0,75	48,33
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
	итого за приём пищи	770	37,27	26,48	125,09	890,70	0,68	0,58	50,60	0,15	11,72	1099,27	901,67	244,65	251,85	610,13	12,69	59,13	42,23	122,16
	итого в %	118	82	93	94	138	104	16	4	48	286	215	58	240	145	201	169	241	9	
7 ДЕНЬ																				
обед																				
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,00	1220,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	40,00	41,67	188,33	0,00	0,00	0,00	0,00
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 ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
	итого за приём пищи	760	33,12	27,75	109,64	821,10	0,48	0,69	1288,53	0,45	21,83	1208,17	1726,77	376,69	187,28	607,30	7,27	66,33	35,85	152,40
	итого в %	105	86	82	86	98	123	409	13	89	314	411	90	178	145	115	190	205	11	
8 ДЕНЬ																				
обед																				
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	140,00	23,00	14,00	43,33	0,60	0,30	0,30	17,00
54-8г	капуста тушеная	200	4,9	5,9	19,5	151,3	0,04	0,08	166,67	0,12	42,53	221,33	674,67	109,33	42,67	84,00	1,64	33,33	0,93	38,67
54-6м	биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
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 ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00
	итого за приём пищи	800	33,06	25,68	99,94	769,50	0,36	0,49	207,14	0,29	113,02	1016,23	1478,47	315,03	140,74	468,26	9,23	55,63	35,37	154,74
	итого в %	105	80	75	81	73	88	66	8	461	264	352	75	134	111	147	159	202	11	
9 ДЕНЬ																				
обед																				
54-20з	зеленый горошек	100	2,8	0,2	5,8	36,8	0,10	0,03	30,00	0,00	4,00	273,33	83,33	17,67	18,33	53,33	0,63	0,00	1,17	0,00
54-1г	макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,53	0,12	0,00	198,67	71,73	16,00	9,60	54,67	0,97	28,00	0,08	16,00
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,00	0,00	6,33	0,00	0,67	211,67	228,33	30,00	63,33	143,33	1,33	16,67	18,33	101,67
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	0,02			1,08			2,32	3,58		0,16			
	итого за приём пищи	770	39,77	15,58	141,89	871,40	0,51	0,31	75,86	0,12	6,11	1316,32	565,26	239,99	145,64	408,43	7,12	44,67	55,19	143,17
	итого в %	126	48	106	92	103	55	24	3	25	342	135	57	139	97	113	128	315	10	
10 ДЕНЬ																				
обед																				
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143,0	0,00	0,00	203,67	0,00	58,00	146,67	413,33	66,67	25,33	50,00	1,00	18,00	0,33	21,00

54-6г	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0,00	204,00	62,13	9,20	32,00	97,33	0,65	28,00	9,65	36,00
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
	итого за приём пищи	770	37,57	39,88	143,29	1082,90	0,38	0,52	257,27	0,29	59,89	1251,60	1033,46	299,19	146,18	529,46	9,19	70,50	50,47	154,17
	итого в %	119	124	107	114	77	93	82	8	244	325	246	71	139	126	146	201	288	11	
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %	116	81	98	96	114	85	65	5	200	278	314	69	166	111	149	151	238	9	
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %	115	84	92	93	98	93	119	7	174	306	272	70	166	125	144	169	250	10	
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %	115	83	95	95	106	89	92	6	187	292	293	70	166	118	147	160	244	10	
	НОРМА на обед 35 %	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	315	3,5	24,5	385	420	420	105	420	6,3	35	17,5	1400	
		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	900,00	10,00	70,00	1100,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00	