ЧУБАРЕВА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА

Digitally signed by ЧУБАРЕВА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА
DN: C=RU, S=Кировская область, L=с. Пашино, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПАШИНО АФАНАСЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ, СНИЛС=11787392697, ИНН=430201376853, E=afanuo@mail.ru, G=ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА, SN=ЧУБАРЕВА, CN=ЧУБАРЕВА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2024.03.28 20:03:26

# Меню весенний период: завтрак 1 - 4 классы

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | минеральные элементы, м | | | витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | $B^1$ | $B^2$ | C |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 49/2008 | помидор порционно | 60 | 0,36 | 0 | 2,52 | 11,4 | 6 | 6,6 | 0,162 | 0,024 | 0,054 | 8,22 |
| 169/2012 | каша рисовая рассыпчатая | 150/5 | 3,67 | 3,58 | 37,67 | 200,83 | 55,3 | 60,42 | 1,22 | 0,08 | 0,06 | 8,48 |
| 83/2012 | котлета рыбная | 90/6 | 14,52 | 15,98 | 11,59 | 249,75 | 44,74 | 28,67 | 1,27 | 0,17 | 0,14 | 0,34 |
| 274/2012 | какао с молоком (1 вариант) | 180 | 2,97 | 2,25 | 12,33 | 79,2 | 97,71 | 45,99 | 0,54 | 0,03 | 0,11 | 0,47 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 24,56 | 22,17 | 83,99 | 631,58 | 214,15 | 155,68 | 3,83 | 0,36 | 0,39 | 17,51 |
| | **итого в %** | | **128** | **112** | **100** | **108** | **78** | **249** | **128** | **121** | **113** | **117** |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 30/2012 | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,6 | 2,7 | 3,96 | 42,6 | 16,49 | 8,81 | 0,71 | 0,01 | 0,02 | 2,56 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 150 | 3,08 | 5,25 | 19,5 | 140 | 36,41 | 29,38 | 1,07 | 0,12 | 0,1 | 5,18 |
| 125/2012 | котлета рубленая из куры | 90/5 | 11,25 | 15,93 | 11,43 | 235,8 | 16,41 | 16,9 | 1,34 | 0,06 | 0,07 | 0,3 |
| 279/2012 | компот из свежих плодов | 180 | 0,18 | 0,09 | 15,48 | 61,2 | 5,43 | 2,82 | 0,72 | 0,01 | 0,01 | 1,44 |
| | 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 | | 20,43 | 24,60 | 85,16 | 637,80 | 92,94 | 82,41 | 4,96 | 0,31 | 0,26 | 9,48 |
| | **итого в %** | | **106** | **125** | **102** | **109** | **34** | **132** | **165** | **103** | **74** | **63** |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 7/2012 | салат из белокочанной капусты и свеклы | 60 | 1,38 | 3,84 | 4,92 | 59,4 | 34,26 | 12,37 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 12,84 |
| 202/2012 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,17 | 33,33 | 195,83 | 9,31 | 7,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 102/2012 | зразы "Школьные" | 90 | 12,49 | 15,08 | 11,59 | 232,88 | 17,81 | 24,55 | 1,52 | 0,05 | 0,12 | 0 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,03 | 8,91 | 31,5 | 0,23 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 23,26 | 23,57 | 83,60 | 632,61 | 74,61 | 61,73 | 3,63 | 0,21 | 0,20 | 12,84 |
| | **итого в %** | | **121** | **119** | **100** | **108** | **27** | **99** | **121** | **70** | **57** | **86** |
| | | | | | **4 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| | | | | | **завтрак** | | | | | | | |
| 49/2008 | помидор порционно | 60 | 0,36 | 0 | 2,52 | 11,4 | 6 | 6,6 | 0,162 | 0,024 | 0,054 | 8,22 |
| 145/2012 | рагу овощное | 150 | 2,5 | 7,5 | 14,92 | 137,5 | 34,59 | 31,4 | 1,09 | 0,08 | 0,07 | 10,5 |
| 106/2012 | тефтели из говядины (паровые) | 90/35 | 12,72 | 10,47 | 10,92 | 189 | 39,47 | 26,59 | 1,21 | 0,08 | 0,14 | 3,23 |
| 274/2012 | какао с молоком (1 вариант) | 180 | 2,97 | 2,25 | 12,33 | 79,2 | 97,71 | 45,99 | 0,54 | 0,03 | 0,11 | 0,47 |
| | 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 | | 23,87 | 20,85 | 75,48 | 575,30 | 195,97 | 135,08 | 4,12 | 0,32 | 0,43 | 22,42 |
| | **итого в %** | | **124** | **106** | **90** | **98** | **71** | **216** | **137** | **108** | **124** | **149** |
| | | | | | **5 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| | | | | | **завтрак** | | | | | | | |
| 21/2012 | салат витаминный | 60 | 0,90 | 2,76 | 6,60 | 54,60 | 22,86 | 11,72 | 0,57 | 0,02 | 0,02 | 10,96 |
| 169/2012 | каша рисовая рассыпчатая | 150/5 | 3,67 | 3,58 | 37,67 | 200,83 | 55,3 | 60,42 | 1,22 | 0,08 | 0,06 | 8,48 |
| 120/2012 | кура отварная | 90 | 22,23 | 17,19 | 10,35 | 287,1 | 47,34 | 30,24 | 2,42 | 0,08 | 0,11 | 4,46 |
| 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 пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 30,78 | 24,02 | 88,65 | 692,43 | 141,29 | 120,64 | 5,07 | 0,26 | 0,23 | 26,42 |
| | **итого в %** | | **160** | **122** | **106** | **118** | **51** | **193** | **169** | **87** | **66** | **176** |
| | | | | | **6 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| | | | | | **завтрак** | | | | | | | |
| 13/2012 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 2,7 | 1,8 | 33 | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 2,3 |
| 165/2012 | каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,42 | 5,25 | 34,75 | 223,33 | 12,94 | 122,43 | 4,19 | 0,18 | 0,11 | 0 |
| 105/2012 | тефтели из говядины | 90/40 | 12,83 | 20,7 | 17,55 | 308,25 | 34,07 | 30,68 | 1,31 | 0,05 | 0,12 | 2,34 |
| 223/2012 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| 272/2012 | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,61 | 2,52 | 13,41 | 84,6 | 95,27 | 10,96 | 0,1 | 0,03 | 0,01 | 0,47 |
| | хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 26,78 | 33,37 | 83,83 | 741,68 | 165,57 | 187,69 | 6,73 | 0,34 | 0,31 | 5,75 |
| | **итого в %** | | **139** | **169** | **100** | **126** | **60** | **300** | **224** | **113** | **88** | **38** |
| | **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 28/2012 | салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 1,02 | 0,07 | 5,7 | 27 | 24 | 14,12 | 0,89 | 0,01 | 0,02 | 2,92 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 150 | 3,08 | 5,25 | 19,5 | 140 | 36,41 | 29,38 | 1,07 | 0,12 | 0,1 | 5,18 |
| 100/201 | котлета "Здоровье" | 90 | 13,5 | 10,98 | 7,2 | 182,7 | 34,38 | 25,57 | 1,22 | 0,05 | 0,14 | 0,5 |
| 274/2012 | какао с молоком (1 вариант) | 180 | 2,97 | 2,25 | 12,33 | 79,2 | 97,71 | 45,99 | 0,54 | 0,03 | 0,11 | 0,47 |
| | 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 | | 25,89 | 19,18 | 79,52 | 587,10 | 210,70 | 139,56 | 4,84 | 0,32 | 0,43 | 9,07 |
| | **итого в %** | | **134** | **97** | **95** | **100** | **77** | **223** | **161** | **107** | **123** | **60** |
| | **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 50/2008 | огурец порционно | 60 | 0,48 | 0 | 1,8 | 9 | 13,8 | 8,4 | 0,36 | 0,018 | 0,024 | 6 |
| 132/2012 | картофель тушеный | 180 | 4 | 11 | 27,2 | 227 | 29,09 | 44,41 | 1,73 | 0,16 | 0,11 | 16,52 |
| 125/2012 | котлета рубленая из куры | 90/5 | 11,25 | 15,93 | 11,43 | 235,8 | 16,41 | 16,9 | 1,34 | 0,06 | 0,07 | 0,3 |
| 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 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 20,38 | 27,50 | 79,16 | 638,90 | 75,13 | 90,71 | 4,42 | 0,34 | 0,25 | 22,82 |
| | **итого в %** | | **106** | **139** | **95** | **109** | **27** | **145** | **147** | **113** | **73** | **152** |
| | **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 48/2008 | зеленый горошек порционно | 60 | 3 | 0,12 | 7,98 | 43,2 | 15,6 | 22,8 | 0,42 | 0,21 | 0,12 | 15 |
| 202/2012 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,17 | 33,33 | 195,83 | 9,31 | 7,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 104/2012 | фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 90 | 12,6 | 10,98 | 9,09 | 186,3 | 31,98 | 23,89 | 1,03 | 0,07 | 0,14 | 0,11 |
| 272/2012 | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,61 | 2,52 | 13,41 | 84,6 | 95,27 | 10,96 | 0,1 | 0,03 | 0,01 | 0,47 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 27,11 | 18,39 | 87,01 | 617,43 | 167,16 | 87,96 | 3,44 | 0,45 | 0,34 | 15,58 |
| | **итого в %** | | **141** | **93** | **104** | **105** | **61** | **141** | **115** | **150** | **97** | **104** |
| | **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 8/2012 | салат из белокочанной капусты с яблоком | 60 | 0,96 | 5,4 | 5,46 | 74,4 | 25,5 | 8,92 | 0,61 | 0,02 | 0,02 | 10,5 |
| 219/2012 | запеканка из творога с морковью | 150/20 | 7,08 | 7,17 | 49,75 | 289,17 | 148,09 | 23,88 | 0,99 | 0,08 | 0,19 | 1,43 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,03 | 8,91 | 31,5 | 0,23 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | итого за приём пищи | | 11,17 | 12,96 | 84,00 | 485,47 | 184,22 | 46,80 | 2,27 | 0,16 | 0,24 | 11,93 |
| | **итого в %** | | **58** | **66** | **100** | **83** | **67** | **75** | **76** | **53** | **69** | **80** |
| | **итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %** | | 128 | 117 | 100 | 108 | 52 | 178 | 144 | 98 | 87 | 118 |
| | **итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %** | | 116 | 113 | 99 | 105 | 58 | 177 | 145 | 107 | 90 | 87 |
| | **итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %** | | 122 | 115 | 99 | 106 | 55 | 177 | 144 | 102 | 88 | 103 |
| | норма 25% | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 275 | 62,5 | 3 | 0,3 | 0,35 | 15 |
| | норма 100% | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1100,00 | 250,00 | 12,00 | 1,20 | 1,40 | 60,00 |