

Меню весенний период: обед 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
обед												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
56/2012	рассольник ленинградский	250/10	2,15	5,3	15,4	120	15,59	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7
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	2,9
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	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		33,00	28,58	153,87	999,20	188,86	193,36	6,86	0,61	0,50	37,47
	Итого в %		33,00	28,58	153,87	999,20	188,86	193,36	6,86	0,61	0,50	37,47
			61	52	67	61	26	107	64	73	52	89
2 ДЕНЬ												
обед												
27/2012	салат из свежих овощей с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	9,6
54/2012	суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	147,45	83,25	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
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	1,36
	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		36,58	35,68	139,76	1014,65	208,23	164,62	8,39	0,54	0,45	24,81
	Итого в %		36,58	35,68	139,76	1014,65	208,23	164,62	8,39	0,54	0,45	24,81
			68	65	61	62	29	91	78	64	47	59
3 ДЕНЬ												
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25

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
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	0,08
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		35,97	31,38	141,98	983,25	140,95	143,99	6,59	0,71	0,53	35,79
	итого		35,97	31,38	141,98	983,25	140,95	143,99	6,59	0,71	0,53	35,79
	итого в %		67	57	62	60	20	80	61	85	55	85

4 ДЕНЬ

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
63/2012	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	8	4,4	31,85	201,5	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
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	1,54
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	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	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		37,89	32,87	166,51	1103,00	227,39	200,31	9,04	0,62	0,49	45,04
	итого		37,89	32,87	166,51	1103,00	227,39	200,31	9,04	0,62	0,49	45,04
	итого в %		70	60	72	68	32	111	84	74	51	107

5 ДЕНЬ

обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
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
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
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	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		42,09	31,80	154,36	1068,10	207,46	196,00	8,38	0,50	0,38	38,23
	Итого		42,09	31,80	154,36	1068,10	207,46	196,00	8,38	0,50	0,38	38,23
	Итого в %		78	58	67	65	29	109	78	60	40	91
	Итого в среднем с 1 по 5 день %		69	58	66	63	27	100	73	71	49	86
6 ДЕНЬ												
обед												
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
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
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
105/2012	тефтели из говядины	100/40	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
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	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	Итого за приём пищи		35,63	41,26	147,34	1095,00	135,30	265,54	10,89	0,59	0,48	19,24
	Итого в %		66	75	64	67	19	148	101	70	50	46
7 ДЕНЬ												
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
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	250/10	1,85	5,65	7,1	88,5	32,3	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0
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	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		33,25	31,95	136,83	955,70	236,18	171,48	7,28	0,48	0,50	36,72
	Итого в %		62	58	60	59	33	95	67	57	52	87
8 ДЕНЬ												

обед												
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
57/2012	растительный домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
161/2012	пюре гороховое	180/5	18,1	5,9	42,5	298	101	91,49	5,95	0,62	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	1,36
	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		41,61	37,49	141,97	1064,10	195,61	191,49	11,69	0,98	0,40	28,17
	итого		41,61	37,49	141,97	1064,10	195,61	191,49	11,69	0,98	0,40	28,17
	итого в %		77	68	62	65	27	106	108	117	42	67

9 ДЕНЬ

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	8,34
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	14	12,2	10,1	207	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	2,08
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	итого за приём пищи		37,86	24,02	155,74	972,30	143,07	155,28	6,74	0,78	0,54	35,42
	итого		37,86	24,02	155,74	972,30	143,07	155,28	6,74	0,78	0,54	35,42
	итого в %		70	44	68	60	20	86	62	93	56	84

10 ДЕНЬ

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
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
219/2012	затеканка из творога с морковью	180/30	8,5	8,6	59,7	347	177,71	28,66	1,19	0,09	0,23	1,71
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00

