

Меню весенний период: 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Д - (мг%)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1 ДЕНЬ																				
обед																				
54-12с	суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,08	0,10	218,25	4,40	7,30	328,00	471,50	83,75	43,25	136,25	1,12	39,75	15,00	211,00
54-1г	макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,07	0,04	22,08	0,11	0,00	178,80	64,56	14,40	8,64	49,20	0,88	25,20	0,07	14,40
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
54-2нч	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	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
54-19э	масло сливочное (горцимми)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	итого за прием пищи		43,62	38,43	121,84	997,70	0,26	0,38	435,80	4,85	10,33	1100,43	1095,56	241,75	123,06	493,28	8,46	86,75	39,77	296,37
	итого		43,62	38,43	121,84	997,70	0,26	0,38	435,80	4,85	10,33	1100,43	1095,56	241,75	123,06	493,28	8,46	86,75	39,77	296,37
	итого в %		138	119	91	105	53	68	138	139	42	286	261	58	117	117	134	248	227	21
2 ДЕНЬ																				
обед																				
54-7э	салат из белокачанной 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
54-10с	суп крестьянский с крутой (крупа перловая) (на бульоне)	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,05	0,05	133,08	0,00	8,03	120,25	249,50	34,25	18,25	65,50	0,70	19,08	3,55	20,85
54-4г	каша гречневая рассычатая	180	10,0	7,6	43,2	280,4	0,25	0,14	23,04	0,11	0,00	178,80	262,80	18,00	144,00	217,20	4,85	26,40	4,22	19,20
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
54-4нч	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	75,8	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	17,80	138,00	14,00	7,30	22,00	0,54	0,20	0,11	46,80
	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
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	итого за прием пищи		47,32	33,13	142,54	1046,00	0,43	0,25	494,84	0,15	69,52	1018,29	1532,66	259,62	298,91	612,33	11,46	82,15	47,14	218,52
	итого		47,32	33,13	142,54	1046,00	0,43	0,25	494,84	0,15	69,52	1018,29	1532,66	259,62	298,91	612,33	11,46	82,15	47,14	218,52
	итого в %		150	103	106	110	88	45	157	4	284	264	365	62	285	146	182	235	269	16
3 ДЕНЬ																				
обед																				
54-13э	салат из свежсы 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
54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	250	8,4	5,8	20,4	166,4	0,18	0,07	121,50	0,00	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50	36,00
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
54-14р	котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,0	6,1	112,2	0,08	0,13	295,00	0,47	0,93	189,00	316,00	51,00	44,00	189,00	1,05	122,00	13,60	494,00
54-32нч	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	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
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	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
	итого за прием пищи		38,97	25,89	131,27	914,60	0,71	0,54	578,43	0,63	28,73	1246,87	2253,60	352,65	195,71	606,27	10,56	201,88	50,87	638,93
	итого		38,97	25,89	131,27	914,60	0,71	0,54	578,43	0,63	28,73	1246,87	2253,60	352,65	195,71	606,27	10,56	201,88	50,87	638,93
	итого в %		124	80	98	96	145	96	184	18	117	324	537	84	186	144	168	577	291	46
4 ДЕНЬ																				
обед																				
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	250	5,9	6,2	12,7	138,0	0,04	0,05	168,25	0,00	8,45	133,75	330,75	42,00	24,00	53,25	1,09	21,25	0,50	28,25
54-2э	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
54-6т	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
54-2м	гуляш на говядины	100	16,8	16,3	4,0	232,0	0,03	0,12	255,00	0,00	1,42	121,67	155,00	14,50	23,33	166,67	2,48	16,67	0,32	63,33
54-2нч	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	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	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
	итого за прием пищи		37,32	31,05	126,24	944,10	0,40	0,43	458,08	0,12	20,21	1040,29	873,78	209,90	141,83	508,08	9,20	66,22	43,29	164,98
	итого		37,32	31,05	126,24	944,10	0,40	0,43	458,08	0,12	20,21	1040,29	873,78	209,90	141,83	508,08	9,20	66,22	43,29	164,98
	итого в %		118	96	94	99	82	77	145	3	82	270	208	50	135	121	146	189	247	12

5 ДЕНЬ

обед

54-1с	шн из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	250	5,8	7,0	7,2	115,3	0,03	0,04	131,25	0,00	13,45	123,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
54-6з	салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов	100	2,3	11,0	3,7	122,3	0,03	0,07	51,00	0,20	28,83	146,67	243,33	36,37	15,67	43,33	0,80	17,33	2,77	16,67
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
54-3м	ленивые голубцы	100	8,3	7,7	6,3	128,3	0,03	0,07	9,17	0,00	11,03	115,00	271,67	31,67	18,33	91,67	1,35	0,00	0,88	35,00
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
54-3оус	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
	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	итого за прием пищи		48,92	34,03	118,64	968,40	0,83	0,52	337,92	0,24	56,81	999,35	1929,70	458,49	218,53	704,72	12,81	82,13	38,50	147,79
	итого		48,92	34,03	118,64	968,40	0,83	0,52	337,92	0,24	56,81	999,35	1929,70	458,49	218,53	704,72	12,81	82,13	38,50	147,79
	итого в %		155	106	89	102	169	93	107	7	232	260	459	109	208	168	203	235	220	11
	итого в среднем с 1 по 5 день %		137	101	96	102	107	76	146	34	152	281	366	72	186	139	167	297	251	21

6 ДЕНЬ

обед

54-3с	рассолник ленинградский (на воде)	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,07	130,00	0,00	6,93	246,00	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
54-1г	макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	0,07	0,04	22,08	0,11	0,00	178,80	64,56	14,40	8,64	49,20	0,88	25,20	0,07	14,40
54-7м	шницель 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	0,50	0,00	19,80	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
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	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
54-3оус	соус красный основной	20	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00
	итого за прием пищи		39,60	38,54	125,97	1001,00	0,29	0,36	369,25	0,51	10,03	1084,35	1008,58	378,35	101,59	490,91	7,06	67,75	22,76	120,32
	итого		39,60	38,54	125,97	1001,00	0,29	0,36	369,25	0,51	10,03	1084,35	1008,58	378,35	101,59	490,91	7,06	67,75	22,76	120,32
	итого в %		126	120	94	105	59	64	117	15	41	282	240	90	97	117	112	194	130	9

7 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
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на воде)	250	2,1	5,3	12,1	118,2	0,04	0,05	168,25	0,00	8,45	133,75	330,75	42,00	24,00	53,25	1,09	21,25	0,50	28,25
54-3м	жаркое по-домашнему из курицы	300	37,3	9,3	26,5	338,5	0,2	0,2	49,0	0,1	15,4	430,0	1187,5	37,5	150,0	322,5	3,4	65,5	31,0	250,0
54-4хн	компот из яблома	200	0,40	0,10	18,40	75,8	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	17,80	138,00	14,00	7,30	22,00	0,54	0,20	0,11	46,80
	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	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
	итого за прием пищи		49,82	26,65	114,84	915,00	0,52	0,44	621,30	0,10	53,15	1300,39	2088,02	246,87	244,67	569,38	9,68	103,28	64,46	363,78
	итого		49,82	26,65	114,84	915,00	0,52	0,44	621,30	0,10	53,15	1300,39	2088,02	246,87	244,67	569,38	9,68	103,28	64,46	363,78
	итого в %		158	83	86	96	106	79	197	3	217	338	497	59	233	136	154	295	368	26

8 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
-------	-------------------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	--------	------	-------	------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	-------

54-1а	пш из свежей капусты со сметаной (на воде)	250	2,0	6,2	6,6	90,1	0,03	0,04	131,25	0,00	13,45	123,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
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
54-7б	рыба, притушенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	0,08	0,12	9,02	0,17	1,13	111,17	346,67	68,33	45,00	202,50	0,00	0,00	0,00	0,00
54-3гп	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	87,50	28,70	12,00	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3оуе	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	28,70	12,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40	
	итого за приём пищи		33,62	24,65	129,34	874,90	0,50	0,42	426,18	0,33	43,72	1026,89	1266,10	271,08	174,80	537,38	7,09	50,80	43,46	104,55
	итого		33,62	24,65	129,34	874,90	0,50	0,42	426,18	0,33	43,72	1026,89	1266,10	271,08	174,80	537,38	7,09	50,80	43,46	104,55
	итого в %		107	77	96	92	102	75	135	9	178	267	301	65	166	128	113	145	248	7

9 ДЕНЬ

обед

54-1г	суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) (на воде)	250	2,2	6,3	13,5	119,4	0,05	0,05	129,00	0,00	8,03	120,75	244,25	32,00	19,25	50,50	0,62	19,25	1,57	25,75
54-34з	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,00	0,00	536,67	0,33	12,00	196,67	340,00	20,33	24,67	66,67	1,00	17,00	3,00	32,00
54-9г	рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1	0,08	0,10	370,80	0,01	14,64	202,80	514,80	67,20	34,80	84,00	1,22	32,40	0,67	49,20
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
54-32хп	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	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
54-3оуе	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
	итого за приём пищи		33,39	41,73	104,93	919,80	0,24	0,38	1111,04	0,53	37,65	1112,40	1642,05	308,71	141,99	488,20	9,03	90,17	29,68	175,42
	итого		33,39	41,73	104,93	919,80	0,24	0,38	1111,04	0,53	37,65	1112,40	1642,05	308,71	141,99	488,20	9,03	90,17	29,68	175,42
	итого в %		106	130	78	97	49	68	353	15	154	289	391	74	135	116	143	258	170	13

10 ДЕНЬ

обед

54-4с	расольник домашний (на воде)	250	2,4	6,4	14,0	123,1	0,08	0,07	130,25	0,00	23,03	247,50	464,25	34,50	25,25	63,00	0,95	21,25	0,33	34,75
54-6з	салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов	100	2,3	11,0	3,7	122,3	0,03	0,07	51,00	0,20	28,83	146,67	243,33	36,37	15,67	43,33	0,80	17,33	2,77	16,67
54-5г	каша перловая рассыпчатая	180	7,1	8,4	48,7	299,4	0,07	0,05	32,40	0,16	0,00	183,60	117,12	31,20	27,60	228,00	1,28	24,00	26,64	0,36
54-5м	котлета из курдюка	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
54-1хп	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	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
54-3оуе	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	28,70	12,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	итого за приём пищи		40,12	33,13	143,44	1023,30	0,29	0,24	362,98	0,40	55,37	1132,59	1293,90	278,77	174,65	596,26	7,49	81,05	68,67	162,45
	итого		40,12	33,13	143,44	1023,30	0,29	0,24	362,98	0,40	55,37	1132,59	1293,90	278,77	174,65	596,26	7,49	81,05	68,67	162,45
	итого в %		127	103	107	107	59	43	362,98	11	226	294	308	66	166	142	119	232	392	12
	итого в среднем с 6 по 10 день		125	102	92	99	75	66	184	11	163	294	348	71	160	128	128	225	262	13
	в % 1 день		138	119	91	105	53	68	138	139	42	286	261	58	117	117	134	248	227	21
	в % 2 день		150	103	106	110	88	45	157	4	284	264	365	62	285	146	182	235	269	16
	в % 3 день		124	80	98	96	145	96	184	18	117	324	537	84	186	144	168	577	291	46
	в % 4 день		118	96	94	99	82	77	145	3	82	270	208	50	135	121	146	189	247	12
	в % 5 день		155	106	99	102	169	93	107	7	232	260	459	109	208	168	203	235	220	11
	в % 6 день		126	120	84	105	59	64	117	15	41	282	240	90	97	117	112	194	130	9
	в % 7 день		158	83	86	96	106	79	197	3	217	338	497	59	233	136	154	295	368	26
	в % 8 день		107	77	96	92	102	75	135	9	178	267	301	65	166	128	113	145	248	7
	в % 9 день		106	130	78	97	49	68	353	15	154	289	391	74	135	116	143	258	170	13
	в % 10 день		127	103	107	107	59	43	115	11	226	294	308	66	166	142	119	232	392	12

	В % 1 - 5 дни	137	101	96	102	107	76	146	34	152	281	366	72	186	139	167	297	251	21
	В % 6 - 10 дни	125	102	92	99	75	66	184	11	163	294	348	71	160	128	128	225	262	13
	В % за 10 дней	131	102	94	101	91	71	165	22	157	287	357	72	173	133	147	261	256	17
НОРМА за день, обсяг 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	0,56	315,00	3,50	24,50	385,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	35,00	17,50	1400,00
		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