

Меню осенне-зимний, весенний период: 5 - 11 классы

рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетич ческая	D - мкг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	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
54-2пн	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
	итого за приём пищи		40,22	28,83	112,84	860,80	0,24	0,37	262,80	4,68	7,65	1086,93	950,56	230,15	111,06	466,28	7,92	84,95	39,23	287,07
	итого		40,22	28,83	112,84	860,80	0,24	0,37	262,80	4,68	7,65	1086,93	950,56	230,15	111,06	466,28	7,92	84,95	39,23	287,07
	итого в %		128	90	84	90	49	66	83	134	31	282	226	55	106	111	126	243	224	21
2 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
54-10с	суп крестьянский с крупой (крупа перло	250	2,4	6,3	12,9	118,5	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 рассыпчатая	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
54-3пн	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
	итого за приём пищи		39,92	29,13	121,44	896,50	0,39	0,25	366,50	0,11	68,00	989,79	1282,86	243,32	284,21	574,83	11,17	80,15	46,61	163,42
	итого		39,92	29,13	121,44	896,50	0,39	0,25	366,50	0,11	68,00	989,79	1282,86	243,32	284,21	574,83	11,17	80,15	46,61	163,42
	итого в %		127	90	91	94	80	45	116	3	278	257	305	58	271	137	177	229	266	12
3 ДЕНЬ																				
обед																				
54-13з	салат из свежих овощей	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
54-4с	рассольник 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
54-11г	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 лобитягская (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
54-32м	котлетта 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
	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		28,82	23,76	111,72	774,60	0,55	0,51	459,18	0,59	43,09	1302,35	2081,25	336,90	168,71	532,27	8,86	201,38	45,17	623,58
	итого		28,82	23,76	111,72	774,60	0,55	0,51	459,18	0,59	43,09	1302,35	2081,25	336,90	168,71	532,27	8,86	201,38	45,17	623,58
	итого в %		91	74	83	81	112	91	146	17	176	338	496	80	161	127	141	575	258	45
4 ДЕНЬ																				
обед																				
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметы	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
54-11з	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

54-1г	завтрак из творога	200	39,6	14,3	28,9	401,6	0,08	0,40	68,13	0,21	0,39	241,33	212,00	298,67	42,67	388,00	1,15	38,67	52,00	66,67	
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	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	
	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		48,49	31,26	87,44	838,40	0,30	0,59	1456,68	0,21	15,08	895,78	876,42	439,74	124,87	574,22	6,26	76,92	73,29	146,89	
	итого		48,49	31,26	87,44	838,40	0,30	0,59	1456,68	0,21	15,08	895,78	876,42	439,74	124,87	574,22	6,26	76,92	73,29	146,89	
	итого в %		154	97	65	88	61	105	462	6	62	233	209	105	119	137	99	220	419	10	
5 ДЕНЬ																					
обед																					
54-1г	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	
54-8з	салат из белокочанной капусты с морко	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	202,67	0,00	38,67	143,33	273,33	43,33	17,33	32,00	0,60	16,33	0,27	14,00	
54-1ю	омлет куриный	230	19,5	27,6	5,1	345,8	0,09	0,61	280,60	3,34	0,46	389,47	276,00	168,67	26,07	311,27	3,22	64,40	40,02	96,60	
	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	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	
	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		29,79	45,56	74,24	837,80	0,35	0,83	614,52	3,34	56,78	1038,05	1125,53	344,65	96,30	485,12	9,51	101,73	61,51	144,35	
	итого		29,79	45,56	74,24	837,80	0,35	0,83	614,52	3,34	56,78	1038,05	1125,53	344,65	96,30	485,12	9,51	101,73	61,51	144,35	
	итого в %		95	141	55	88	71	148	195	95	232	270	268	82	92	116	151	291	351	10	
	итого в среднем с 1 по 5 день %		119	98	76	88	75	91	201	51	156	276	301	76	150	125	139	312	304	20	
6 ДЕНЬ																					
обед																					
54-3с	раскочлник 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	макаронн 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	
54-7л	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	
54-3гн	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	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	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	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	
54-3оус	соус крахмальный острый	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 приём пищи		39,40	38,54	112,87	947,90	0,29	0,37	354,63	0,51	11,17	1085,60	1038,61	335,25	104,09	495,11	7,74	67,75	22,78	121,02	
	итого		39,40	38,54	112,87	947,90	0,29	0,37	354,63	0,51	11,17	1085,60	1038,61	335,25	104,09	495,11	7,74	67,75	22,78	121,02	
	итого в %		125	120	84	100	59	66	113	15	46	282	247	80	99	118	123	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	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	
54-3ж	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	
54-4лн	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	0,14	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	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
итого за приём пищи		49,82	26,65	114,84	915,00	0,52	0,44	0,00	0,10	621,30	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	0,00	0,10	621,30	2088,02	246,87	244,67	569,38	9,68	103,28	64,46	363,78
итого в %		158	83	86	96	166	79	197	3	338	497	59	233	136	154	295	368	26

8 ДЕНЬ

обед

салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,00	0,00	0,00	0,33	526,67	340,00	20,33	24,67	66,67	1,00	17,00	3,00	32,00
пицц из свежей капусты со сметаной (на воде)	250	2,0	6,2	6,6	90,1	0,03	0,04	0,00	0,00	131,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
54-10г картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,17	0,14	0,00	0,00	19,01	830,40	74,40	39,60	130,80	1,42	37,20	1,80	61,20
54-11г тефтели рыбные (минтай)	100	12,8	8,0	12,7	173,8	0,08	0,08	0,28	0,70	448,33	281,67	45,00	38,33	173,33	0,97	153,50	12,38	483,33
сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	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	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
итого за приём пищи		32,62	30,35	133,54	949,40	0,26	0,46	0,61	43,53	1555,22	2087,17	317,18	171,80	563,85	10,44	228,70	50,13	615,38
итого		32,62	30,35	133,54	949,40	0,26	0,46	0,61	43,53	1555,22	2087,17	317,18	171,80	563,85	10,44	228,70	50,13	615,38
итого в %		104	94	100	100	114	82	219	17	404	497	76	164	134	166	653	286	44

9 ДЕНЬ

обед

54-8с суп картофельный с горохом (на воде)	250	5,3	5,0	19,9	146,0	0,18	0,07	0,00	0,00	121,50	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50	36,00
54-34з салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,00	0,00	0,33	12,00	196,67	340,00	20,33	24,67	66,67	1,00	17,00	3,00	32,00
54-12м пилов с курицей	230	31,4	9,4	38,1	361,9	0,1	0,1	1,69	2,7	335,4	440,8	23,0	9,6	268,3	2,3	46,0	31,6	195,5
54-1хп компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	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	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи		45,22	22,33	122,94	864,40	0,37	0,22	842,27	20,81	982,97	1357,67	214,58	101,32	530,07	7,76	82,95	57,26	263,50
итого		45,22	22,33	122,94	864,40	0,37	0,22	842,27	20,81	982,97	1357,67	214,58	101,32	530,07	7,76	82,95	57,26	263,50
итого в %		144	69	92	91	76	39	267	9	255	323	51	96	126	123	237	327	19

10 ДЕНЬ

обед

54-4с рассольник 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
54-16з пиннетт с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	0,03	0,03	121,33	0,00	3,77	333,33	213,33	20,33	16,00	36,67	0,67	13,00	23,33	19,67
54-11г картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,40	46,80	33,60	100,80	1,24	33,60	0,94	51,60	
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
54-3гн 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	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	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	

	Итого за приём пищи	21,12	29,73	92,44	716,60	0,37	0,36	269,69	0,11	51,37	1222,63	1828,15	227,70	126,48	390,94	7,50	67,85	45,66	141,72
	Итого	21,12	29,73	92,44	716,60	0,37	0,36	269,69	0,11	51,37	1222,63	1828,15	227,70	126,48	390,94	7,50	67,85	45,66	141,72
	Итого в %	67	92	69	75	76	64	92	3	210	318	435	54	120	93	119	19,4	261	10
	Итого в среднем с 6 по 10 день, %	119	92	86	92	86	66	178	9	147	319	400	64	143	121	137	315	275	22
	в % 1 день	128	90	84	90	49	66	83	134	31	282	226	55	106	111	126	243	224	21
	в % 2 день	127	90	91	94	80	45	116	3	278	257	305	58	271	137	177	229	266	12
	в % 3 день	91	74	83	81	112	91	146	17	176	338	496	80	161	127	141	575	258	45
	в % 4 день	154	97	65	88	61	105	462	6	62	233	209	105	119	137	99	220	419	10
	в % 5 день	95	141	55	88	71	148	195	95	232	270	268	82	92	116	151	291	351	10
	в % 6 день	125	120	84	100	59	66	113	15	46	282	247	80	99	118	123	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	104	94	100	100	114	82	219	17	178	404	497	76	164	134	166	653	286	44
	в % 9 день	144	69	92	91	76	39	267	9	85	255	323	51	96	126	123	237	327	19
	в % 10 день	67	92	69	75	76	64	92	3	210	318	435	54	120	93	119	194	261	10
	в % 1 - 5 дни	119	98	76	88	75	91	201	51	156	276	301	76	150	125	139	312	304	20
	в % 6 - 10 дни	119	92	86	92	86	66	178	9	147	319	400	64	143	121	137	313	275	22
	в % за 10 дней	119	95	81	90	80	79	189	30	151	298	350	70	146	123	138	313	289	21
	НОРМА за день, общ. 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	35,60	17,50	1400,00
		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	960,00	10,00	70,00	1100,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00