

## Меню осенне-зимний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи,	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элемен	
			Б	Ж	У		Ca	Mg
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-13з	салат из све	60	0,8	2,8	4,6	45,6	19,2	11
54-6г	рис отварен	150	3,7	4,8	36,5	203,5	5,98	20,8
54-8м	тефтели из	90	12,3	10,7	7,5	175,7	16,5	16,5
54-23гн	кофейный н	180	3,42	2,61	10,17	77,4	99,9	27,9
	хлеб пшени	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14
итого за приём пищи			23,26	21,27	78,65	592,60	151,98	90,20
<b>итого в %</b>			<b>121</b>	<b>108</b>	<b>94</b>	<b>101</b>	<b>55</b>	<b>144</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-34з	салат карто	60	1,6	4,4	6,2	70,4	12,2	14,8
54-11г	картофельн	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28
54-25м	курица отва	90	29	2,1	1,1	139,4	19,5	100,5
54-3гн	чай с лимон	180	0,27	0	6,03	25,11	6,21	4,14
	хлеб пшени	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14
итого за приём пищи			37,11	12,06	53,01	464,71	87,31	161,44
<b>итого в %</b>			<b>193</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>79</b>	<b>32</b>	<b>258</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-7з	салат из кап	60	1,6	6,2	6,2	85,8	40	15,2
54-1г	макаронны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2
54-4м	котлета из п	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36	24
54-2гн	чай с сахар	180	0,18	0	5,85	24,12	3,38	2,85
	хлеб пшени	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14
итого за приём пищи			26,72	27,26	79,63	662,62	101,78	63,25
<b>итого в %</b>			<b>139</b>	<b>138</b>	<b>95</b>	<b>113</b>	<b>37</b>	<b>101</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-19з	винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	12,2	9,6
54-11г	картофельн	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28
54-3р	котлета рыб	90	12,6	2,4	7,7	102,9	36	37,5
54-21гн	какао с мол	180	4,14	3,24	11,34	90,36	128,7	30,6
	хлеб пшени	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5
итого за приём пищи			25,86	16,77	77,73	557,96	234,10	130,20
<b>итого в %</b>			<b>134</b>	<b>85</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>85</b>	<b>208</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-11з	салат из мо	60	0,6	6,2	4,4	74,2	13,6	15,6



итого за приём пищи			29,96	23,17	77,86	634,42	75,54	171,95
<b>итого в %</b>			<b>156</b>	<b>117</b>	<b>93</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>275</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>								
<b>завтрак</b>								
54-13з	салаат из св	60	0,8	2,8	4,6	45,6	19,2	11
54-6г	рис отварно	150	3,7	4,8	36,5	203,5	5,98	20,8
54-6м	биточек из	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36	24
54-4хн	компот из и	180	0,36	0,09	16,56	68,22	12,6	6,57
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7
итого за приём пищи			22,88	23,67	82,50	628,02	78,98	69,37
<b>итого в %</b>			<b>119</b>	<b>120</b>	<b>99</b>	<b>107</b>	<b>29</b>	<b>111</b>
<b>в среднем с 1 по 5 день завтрак %</b>			155	90	89	97	52	194
<b>среднем с 6 по 10 день завтрак %</b>			135	107	96	104	45	170
<b>среднем с 1 по 10 день завтрак %</b>			145	99	93	101	48	182
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00

НТГ, МГ	ВИТАМИНЫ, МГ		
	В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	С

0,8	0	0	2,2
0,42	0,03	0,03	0
1,8	0,06	0,08	1,19
0,96	0,03	0,12	0,47
0,64	0,06	0,03	0
4,62	0,18	0,26	3,86
<b>154</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>26</b>

0,6	0	0	7,2
1,03	0,12	0,11	10,2
1,7	0,06	0,08	3,24
0,69	0	0,01	1,04
0,64	0,06	0,03	0
4,66	0,24	0,23	21,68
<b>155</b>	<b>80</b>	<b>66</b>	<b>145</b>

0,6	0	0	34,8
0,73	0,06	0,03	0
2,4	0	0,15	0,15
0,55	0	0,01	0,03
0,64	0,06	0,03	0
4,92	0,12	0,22	34,98
<b>164</b>	<b>40</b>	<b>63</b>	<b>233</b>

0,4	0,02	0,02	2,3
1,03	0,12	0,11	10,2
0,75	0	0,15	0,15
0,98	0,04	0,15	0,61
1,12	0,11	0,06	0
4,28	0,29	0,49	13,26
<b>143</b>	<b>97</b>	<b>140</b>	<b>88</b>

0,6	0	0	3,6
-----	---	---	-----

4,45	0,44	0,09	0
1,2	0	0	0,6
0,06	0	0	2,52
0,8	0,08	0,04	0
7,11	0,52	0,13	6,72
<b>237</b>	<b>173</b>	<b>37</b>	<b>45</b>

0,6	0	0	17,4
0,73	0,06	0,03	0
1,52	0,05	0,12	0
0,71	0,01	0,01	1,44
0,64	0,06	0,03	0
4,20	0,18	0,19	18,84
<b>140</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>126</b>

0,32	0,04	0,02	2
4,45	0,44	0,09	0
1,22	0,05	0,14	0,5
0,49	0,02	0,01	0
0,64	0,06	0,03	0
7,12	0,61	0,29	2,50
<b>237</b>	<b>203</b>	<b>83</b>	<b>17</b>

0,54	0,02	0,02	12,84
1,18	0,14	0,12	10,9
0,87	0,08	0,08	0,63
0,71	0,01	0,01	1,44
0,96	0,1	0,05	0
4,26	0,35	0,28	25,81
<b>142</b>	<b>117</b>	<b>80</b>	<b>172</b>

0,38	0,06	0,02	2,4
4,04	0,21	0,12	0
2,4	0	0,2	0,2
0,16	0,01	0	0,8
0,55	0	0,01	0,03
0,48	0,048	0,024	0

8,01	0,33	0,37	3,43
<b>267</b>	<b>109</b>	<b>107</b>	<b>23</b>
0,8	0	0	2,2
0,42	0,03	0,03	0
2,4	0	0,2	0,2
0,49	0,02	0,01	0
0,32	0,03	0,02	0
4,43	0,08	0,26	2,40
<b>148</b>	<b>27</b>	<b>74</b>	<b>16</b>
171	90	76	107
187	103	80	71
179	97	78	89
3	0,3	0,35	15
12,00	1,20	1,40	60,00