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: 2023.12.12 19:22:08

Меню осенне-зимний период: обед 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы, м			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B^1	B^2	C
1 ДЕНЬ												
обед												
54-19з	винегрет	100	1	8,8	6,8	111,83	20,3	16	0,67	0,03	0,03	3,8
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	0,08	0,07	6,93
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-3р	котлета рыбная	100	14	2,7	8,5	114,3	40	41,67	0,83	0	0,17	0,17
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	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		27,78	24,85	115,19	788,56	204,15	146,12	5,00	0,38	0,46	23,16
	итого		**27,78**	**24,85**	**115,19**	**788,56**	**204,15**	**146,12**	**5,00**	**0,38**	**0,46**	**23,16**
	итого в %		**51**	**45**	**50**	**48**	**28**	**81**	**46**	**45**	**48**	**55**
2 ДЕНЬ												
обед												
38/2012	салат "Степной"	100	1,5	3,5	6,8	65	16	14,05	0,4	0,05	0,03	2,5
54-24с	суп картофельный с макар изделиями	250	2,68	1,98	18,95	104,08	15	21	0,89	0,09	0,05	6,6
54-21г	горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,8	93,6	84	5,34	0,53	0,11	0
100/2012	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
	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		42,10	19,91	115,64	802,88	185,50	175,76	9,83	0,84	0,42	9,69
	итого		**42,10**	**19,91**	**115,64**	**802,88**	**185,50**	**175,76**	**9,83**	**0,84**	**0,42**	**9,69**
	итого в %		**78**	**36**	**50**	**49**	**26**	**98**	**91**	**100**	**44**	**23**
3 ДЕНЬ												
обед												
54-9з	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	10	6	120,7	37	18,7	1	0	0	29

54-2с	борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42	24	1,09	0,04	0,05	8,45
54-1г	макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
	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		30,11	38,75	116,66	936,30	138,49	110,42	6,67	0,30	0,29	37,49
	итого		**30,11**	**38,75**	**116,66**	**936,30**	**138,49**	**110,42**	**6,67**	**0,30**	**0,29**	**37,49**
	итого в %		**56**	**70**	**51**	**57**	**19**	**61**	**62**	**36**	**30**	**89**
4 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
54-8с	суп картофельный с горохом	250	5,3	5,03	19,9	146	33,75	36,25	1,85	0,18	0,07	5,95
54-9г	рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1	67,2	34,8	1,22	0,08	0,1	14,64
54-11р	тефтели рыбные	100	12,8	8	12,7	173,8	45	38,33	0,97	0,08	0,08	0,7
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	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		30,18	29,05	103,56	787,60	230,75	162,60	6,99	0,50	0,36	43,85
	итого		**30,18**	**29,05**	**103,56**	**787,60**	**230,75**	**162,60**	**6,99**	**0,50**	**0,36**	**43,85**
	итого в %		**56**	**53**	**45**	**48**	**32**	**90**	**65**	**60**	**38**	**104**
5 ДЕНЬ												
обед												
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76	32	18,3	1,33	0	0	3,7
54-17с	суп из овощей	250	1,78	2,45	10,13	69,4	20,5	18,75	0,69	1,25	0,05	8,53
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,04	0,04	0
54-8м	тефтели из говядины (паровые)	100	13,7	11,8	8,3	195,2	18,3	18,3	2	0,07	0,08	1,32
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	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		27,76	25,47	129,49	846,60	149,88	114,25	5,98	1,49	0,23	13,57
	итого		**27,76**	**25,47**	**129,49**	**846,60**	**149,88**	**114,25**	**5,98**	**1,49**	**0,23**	**13,57**
	итого в %		**51**	**46**	**56**	**52**	**21**	**63**	**55**	**177**	**24**	**32**
	итого в среднем с 1 по 5 день %		**58**	**50**	**51**	**51**	**25**	**79**	**64**	**84**	**37**	**61**
	6 ДЕНЬ											
	обед											
54-20з	зеленый горошек	100	2,83	0,17	5,83	36,83	17,7	18,3	0,63	0,1	0,03	4
54-12с	суп с рыбными консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	83,75	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	18	144	4,85	0,25	0,14	0
54-7м	шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	40	26,7	2,7	0	0,2	0,2
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	1,09	0,04	0,17	0,68
	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		52,99	35,39	137,04	1066,31	326,93	299,05	11,88	0,61	0,70	13,25
	итого		**52,99**	**35,39**	**137,04**	**1066,31**	**326,93**	**299,05**	**11,88**	**0,61**	**0,70**	**13,25**
	итого в %		**98**	**64**	**60**	**65**	**45**	**166**	**110**	**73**	**73**	**32**
	7 ДЕНЬ											
	обед											
54-34з	салат карт с морк и зеленый горошком	100	2,67	7,33	10,33	117,33	20,3	24,7	1	0	0	12
54-4с	рассольник домашний	250	2,43	6,4	14	123,08	34,5	25,25	0,95	0,08	0,07	23,03
54-33м	жаркое по-домашнему из курицы	230	28,6	7,1	20,3	259,5	28,8	115	2,63	0,15	0,15	11,81
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	9,6	8,1	0,36	0,01	0,01	24
	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		40,08	21,65	92,79	716,11	114,00	201,05	6,22	0,37	0,29	70,84
	итого		**40,08**	**21,65**	**92,79**	**716,11**	**114,00**	**201,05**	**6,22**	**0,37**	**0,29**	**70,84**
	итого в %		**74**	**39**	**40**	**44**	**16**	**112**	**58**	**44**	**30**	**169**
	8 ДЕНЬ											

					обед							
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1	10,3	7,3	123,7	22,7	26	1	0	0	6
54-10с	суп крестьянский с крупой(перловая)	250	2,4	6,3	12,88	118,5	34,25	0,75	0,7	0,05	0,05	8,03
54-21г	горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,8	93,6	84	5,34	0,53	0,11	1,08
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	30	63,3	1,3	0	0	0,7
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	9,6	8,1	0,36	0,01	0,01	24
	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		46,38	23,32	122,44	872,70	210,95	210,15	9,98	0,72	0,23	39,81
		итого	**46,38**	**23,32**	**122,44**	**872,70**	**210,95**	**210,15**	**9,98**	**0,72**	**0,23**	**39,81**
		итого в %	**86**	**42**	**53**	**53**	**29**	**117**	**92**	**86**	**24**	**95**
					9 ДЕНЬ							
					обед							
54-7з	салат из капусты	100	2,7	10,3	10,3	143	67	25,3	1	0	0	58
54-11с	суп крестьянский с крупой(рисовая)	250	2,18	6,3	13,5	119,38	32	19,25	0,62	0,05	0,05	8,03
54-1г	макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
54-4м	котлета из говядины	100	183	17,5	16,5	295	40	26,67	2,67	0	0,17	0,17
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
	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		200,66	40,72	125,96	1001,18	178,70	111,66	7,18	0,25	0,33	66,24
		итого	**200,66**	**40,72**	**125,96**	**1001,18**	**178,70**	**111,66**	**7,18**	**0,25**	**0,33**	**66,24**
		итого в %	**372**	**74**	**55**	**61**	**25**	**62**	**66**	**30**	**34**	**158**
					10 ДЕНЬ							
					обед							
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76	32	18,3	1,33	0	0	3,7
54-1с	щи из свежей капусты со сметной	250	2,03	6,15	6,6	90,1	46,75	16,5	0,6	0,03	0,04	13,45
54-12м	плов с курицей	230	31,4	9,4	38,1	361,9	23	9,6	2,32	0,1	0,1	2,72
54-4хн	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	0,54	0,02	0,01	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		41,21	21,07	110,56	784,60	136,55	79,70	6,07	0,28	0,21	19,87
итого		**41,21**	**21,07**	**110,56**	**784,60**	**136,55**	**79,70**	**6,07**	**0,28**	**0,21**	**19,87**
итого в %		**76**	**38**	**48**	**48**	**19**	**44**	**56**	**33**	**22**	**47**
итого в среднем с 6 по 10 день %		**141**	**52**	**51**	**54**	**27**	**100**	**77**	**53**	**37**	**100**
в % 1 день		51	45	50	48	28	81	46	45	48	55
в % 2 день		78	36	50	49	26	98	91	100	44	23
в % 3 день		56	70	51	57	19	61	62	36	30	89
в % 4 день		56	53	45	48	32	90	65	60	38	104
в % 5 день		51	46	56	52	21	63	55	177	24	32
в % 6 день		98	64	60	65	45	166	110	73	73	32
в % 7 день		74	39	40	44	16	112	58	44	30	169
в % 8 день		86	42	53	53	29	117	92	86	24	95
в % 9 день		372	74	55	61	25	62	66	30	34	158
в % 10 день		76	38	48	48	19	44	56	33	22	47
в % 1 - 5 дни		58	50	51	51	25	79	64	84	37	61
в % 6 - 10 дни		141	52	51	54	27	100	77	53	37	100
в % за 10 дней		100	51	51	53	26	89	70	68	37	80
НОРМА на завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	75,00	4,50	0,35	0,40	17,50
НОРМА на обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	105,00	6,30	0,49	0,56	24,50
НОРМА за день		54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00