

Примерное меню
МБОУ ООШ д. Ванино
Возрастная категория: старше 11 лет

Осень-зима

итого за приём пищи			33,70	25,69	118,75	836,00	225,31	186,78	8,28	0,36	0,38	33,04
итого в %			175	130	142	142	82	299	276	120	109	220
4 ДЕНЬ												
обед												
14/2014	салат овощной	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2014	зрза Школьная	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1	0,05	0,06	12,48
итого за приём пищи			26,90	31,62	116,47	849,95	142,54	124,67	5,25	0,33	0,31	27,08
итого в %			140	160	139	145	52	199	175	110	89	181
5 ДЕНЬ												
обед												
58/2014	суп картофельный с рыбной консервой	300	5,80	11,40	22,30	217,00	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,57
июн.14	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
99/2014	котлета мясная домашняя	100/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	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			27,43	28,94	94,54	740,90	133,72	97,38	7,47	0,42	0,30	35,18
итого в %			142	147	113	126	49	156	249	140	86	235
6 ДЕНЬ												
обед												
65/2014	суп картофельный с крупой	300/15	2,6	6,8	15	132	23,97	16,46	0,58	0,04	0,03	9,6
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,02	0,13	0
125/2014	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0

итого за приём пищи			44,28	27,98	87,78	778,40	111,04	83,61	3,62	0,38	0,30	26,12
итого в %			230	142	105	132	40	134	121	127	86	174
10 ДЕНЬ												
обед												
18/2014	салат из моркови с яблоком	100	0,9	34	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
99/2014	котлета мясная домашняя	100/6	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
итого за приём пищи			31,69	56,38	109,76	792,40	154,20	264,28	8,84	0,47	0,41	16,22
итого в %			165	285	131	135	56	423	295	157	117	108
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %			159	145	140	143	55	245	260	148	96	168
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %			164	191	135	146	51	273	234	127	97	140
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %			161	168	137	145	53	259	247	137	96	154
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00