

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

Интернат

Возрастная категория: старше 11 лет

Осень-зима

итого за приём пищи			20,50	29,25	81,95	670,00	66,35	83,82	4,82	0,32	0,24	17,86
второй ужин												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
итого в день			65,65	75,03	313,10	2149,53	589,45	333,00	15,23	0,97	1,00	56,22
итого в день в %			73	82	82	79	49	111	85	69	63	80
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
2 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2014	каша пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
274/2014	какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			23,84	21,00	88,68	628,99	558,57	138,13	3,24	0,35	0,43	1,33
обед												
42/2014	Суп картофельный с бобовыми	300/15	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
83/2014	котлета рыбная	100/6	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
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
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
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 ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	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			45,73	32,64	182,21	1197,60	151,48	280,63	15,14	0,91	0,47	8,73
итого завтрак + обед			69,57	53,64	270,89	1826,59	710,05	418,76	18,38	1,26	0,90	10,06
итого завтрак + обед в %			129	97	118	112	99	233	170	150	94	24
полдник												
239/2014	пирожок	100	5,4	4,5	41,5	228	17,67	10,29	1,38	0,07	0,05	1,48
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			5,49	4,53	50,41	259,50	17,90	10,29	1,41	0,07	0,05	1,48
ужин												

122/2014	плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	46,2	86,51	3,9	0,15	0,3	2,85
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						0,00						
итого за приём пищи			40,55	40,95	114,65	985,00	134,55	155,39	5,71	0,28	0,40	15,33
второй ужин												
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
итого за приём пищи			4,68	4,50	19,80	138,60	216,00	25,20	0,18	0,05	0,31	1,26
итого в день			120,29	103,62	455,75	3209,69	1078,50	609,64	25,68	1,66	1,66	28,13
итого в день в %			134	113	119	118	90	203	143	119	104	40
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
3 ДЕНЬ												
завтрак												
176/2014	каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			11,00	8,04	70,54	390,06	160,15	51,36	1,72	0,21	0,20	0,49
обед												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
120/2014	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,12	4,96
223/2014	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	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
итого за приём пищи			37,86	26,38	146,92	966,10	242,91	213,28	9,59	0,46	0,44	33,04
итого завтрак + обед			48,86	34,42	217,46	1356,16	403,06	264,64	11,31	0,67	0,64	33,53

итого завтрак + обед в %			90	62	95	83	56	147	105	80	67	80
полдник												
	печенье овсяное	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	180	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
итого за приём пищи			4,64	12,64	52,48	352,80	44,80	54,40	3,68	0,44	0,36	0,00
ужин												
144/2014	макароны запеченные с сыром	200/15	10,84	10,06	44,44	316,76	162,41	16,79	1,08	0,09	0,07	0,24
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			14,34	10,76	92,04	452,26	179,41	42,59	2,35	0,19	0,14	0,88
второй ужин												
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			1,00	0,20	20,20	69,00	10,50	6,00	2,10	0,02	0,02	3,00
итого в день			68,84	58,02	382,18	2230,22	637,77	367,63	19,44	1,32	1,16	37,41
итого в день в %			76	63	100	82	53	123	108	94	73	53
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
4 ДЕНЬ												
завтрак												
184/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,33	10,22	35,44	263,33	213,77	39,03	0,51	0,08	0,26	0,94
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			12,11	18,04	74,26	496,53	232,00	60,33	1,52	0,18	0,31	0,94
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
102/2014	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	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			13,15	14,48	64,48	431,30	237,71	90,31	2,06	0,19	0,30	0,83
обед												
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
54/2014	суп картофельный с рыбной консервой	300	9,88	5,13	15,53	147,45	83,25	43,25	1,12	0,08	0,1	7,3
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99/2012	котлета мясная домашняя	100/10	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44
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 ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
итого за приём пищи			38,07	24,87	121,97	847,95	221,43	141,78	9,01	0,50	0,38	30,44
итого завтрак + обед			51,22	39,35	186,45	1279,25	459,14	232,09	11,07	0,69	0,68	31,27
итого завтрак + обед в %			95	71	81	78	64	129	103	82	71	74
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
итого за приём пищи			0,90	0,00	16,38	68,40	12,60	7,20	0,54	0,02	0,02	3,60
ужин												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,38
145/2012	рагу овощное	180	3	9	17,9	165	41,51	37,68	1,31	0,1	0,08	14
84/2012	кнели рыбные припущенные	100/6	17	14,7	5,8	223	41,56	21,45	0,61	0,13	0,15	1,11
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,38
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			30,25	31,72	107,96	832,96	248,87	109,65	4,15	0,43	0,43	16,87
второй ужин												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
267/2012	молоко кипячёное	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,05	0,22	0,94
итого за приём пищи			6,45	5,58	29,54	194,00	198,08	63,92	0,75	0,09	0,27	10,94
итого в день			88,82	76,65	340,33	2374,61	918,69	412,86	16,51	1,23	1,40	62,68
итого в день в %			99	83	89	87	77	138	92	88	88	90
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
6 ДЕНЬ												

завтрак												
184/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,33	10,22	35,44	263,33	213,77	39,03	0,51	0,08	0,26	0,94
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	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			11,35	17,95	69,29	473,93	229,40	56,83	1,36	0,16	0,30	0,94
обед												
65/2014	суп картофельный с крупой	300/12	2,6	6,8	15	132	23,97	16,46	0,58	0,04	0,03	9,6
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
125/2004	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223/2014	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 пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			33,48	33,81	147,99	1021,00	166,08	281,43	10,41	0,58	0,41	23,05
итого завтрак + обед			44,83	51,76	217,28	1494,93	395,48	338,26	11,77	0,74	0,71	23,99
итого завтрак + обед в %			83	94	95	92	55	188	109	88	74	57
полдник												
235/2014	блинчики с начинкой	150	9,4	9,2	58,6	354	148,86	26,81	1,98	0,11	0,2	2,94
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,50	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
итого за приём пищи			9,49	9,23	67,51	385,50	149,09	26,81	2,01	0,11	0,20	2,94
ужин												
144/2014	макаронные изделия запеченные с сыром	200/15	10,84	10,06	44,44	316,76	162,41	16,79	1,08	0,09	0,07	0,24
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
102/2012	колбаски школьные	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
278/2014	компот из с/ф	180	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			30,28	27,40	114,64	821,11	226,49	83,34	4,34	0,26	0,28	1,92
второй ужин												
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00

			0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00
итого за приём пищи												
итого в день			85,50	88,59	407,53	2744,54	805,06	461,41	18,42	1,15	1,22	88,85
итого в день в %			95	96	106	101	67	154	102	82	76	127
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
7 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2014	каша манная молочная с маслом	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
274/2014	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			24,51	22,44	87,35	640,10	640,98	121,86	2,55	0,26	0,53	1,21
обед												
14/2014	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
102/2014	зраза школьная	100/5	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
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 ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	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			31,08	32,44	145,21	984,85	96,69	103,39	9,13	0,48	0,30	14,60
итого завтрак + обед			55,59	54,88	232,56	1624,95	737,67	225,25	11,68	0,74	0,83	15,81
итого завтрак + обед в %			103	99	101	100	102	125	108	88	86	38
полдник												
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	пирожок	100	6,30	7,90	33,00	230,00	12,55	7,40	0,66	0,06	0,05	0,00
итого за приём пищи			6,39	7,93	41,91	261,50	12,78	7,40	0,69	0,06	0,05	0,00
ужин												
129/2014	картофель отварной с маслом	200/5	3,89	4,22	27,78	167,78	17,76	39,74	1,57	0,12	0,1	1,71
83/2014	котлета рыбная	100/6	16,13	17,75	12,88	277,50	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,90
279/2014	компот	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,01

	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			24,02	22,52	82,71	626,28	86,50	92,23	4,58	0,40	0,30	5,62
второй ужин												
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за приём пищи			5,04	4,50	18,36	136,80	207,00	19,80	0,07	0,08	0,42	1,44
итого в день			91,04	89,83	375,54	2649,53	1043,95	344,68	17,02	1,28	1,60	22,87
итого в день в %			101	98	98	97	87	115	95	91	100	33
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
8 ДЕНЬ												
завтрак												
176/2014	каша ячневая с маслом	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
	хлеб пшеничный	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого за приём пищи			15,44	24,73	81,34	607,60	286,88	101,60	2,61	0,33	0,34	0,87
обед												
54/2014	борщ с капустой с картофелем	300/15	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
105/2014	колбаски школьные	100/6	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
	хлеб пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
итого за приём пищи			28,97	39,63	152,26	1073,00	222,33	199,15	7,09	0,37	0,42	25,01
итого завтрак + обед			44,41	64,36	233,60	1680,60	509,21	300,75	9,70	0,70	0,76	25,88
итого завтрак + обед в %			82	117	102	103	71	167	90	83	79	62
полдник												
апр. 14	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,50	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00

итого за приём пищи			2,49	7,53	45,81	253,50	12,29	11,10	0,93	0,04	0,03	0,08
ужин												
99/2014	котлета мясная домашняя	100/5	17,25	13,88	13,88	250,00	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,00
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,10	6,30	41,70	268,00	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
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	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
итого за приём пищи			32,31	22,56	111,30	770,60	140,26	248,18	8,37	0,48	0,39	14,12
второй ужин												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
итого в день			79,61	94,45	401,41	2746,70	680,76	572,03	21,30	1,24	1,21	45,08
итого в день в %			88	103	105	101	57	191	118	89	76	64
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
9 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2014	каша пшенная	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
268/2014	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	5	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за приём пищи			13,87	24,03	84,07	593,39	155,03	73,53	2,53	0,31	0,22	0,53
обед												
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
77/2014	рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	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			51,06	28,82	133,20	984,80	135,15	116,29	5,14	0,53	0,36	24,12

итого завтрак + обед			64,93	52,85	217,27	1578,19	290,18	189,82	7,67	0,84	0,58	24,65
итого завтрак + обед в %			120	96	95	97	40	105	71	100	60	59
ПОЛДНИК												
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	115	5,06	5,40	23,36	136,80	207,00	19,80	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за приём пищи			7,38	11,72	49,60	313,20	229,40	47,00	1,91	0,30	0,60	1,44
ужин												
102/2014	зраза школьная	100/6	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
223/2014	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 пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			23,24	23,43	113,80	752,35	179,10	174,96	5,24	0,32	0,33	23,37
второй ужин												
	сок	200	2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
итого за приём пищи			2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
итого в день			97,55	88,00	387,27	2679,74	724,68	411,78	16,22	1,48	1,57	69,46
итого в день в %			108	96	101	99	60	137	90	106	98	99
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
10 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,4	4,1	15,9	119	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
269/2012	чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00	60,30	7,00	0,08	0,02	0,08	2,80
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
итого за приём пищи			14,07	10,94	58,12	379,25	334,44	49,46	1,45	0,18	0,30	3,55
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
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	40	0,40	1,84	2,40	28,00	2,00	2,80	0,12	0,02	0,02	0,64
итого за приём пищи			35,85	57,07	137,93	922,50	171,80	290,78	10,15	0,57	0,47	16,22
итого завтрак + обед			49,92	68,01	196,05	1301,75	506,24	340,24	11,60	0,75	0,77	19,77
итого завтрак + обед в %			92	123	85	80	70	189	107	89	80	47
полдник												
	томатный сок	200	2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
итого за приём пищи			2,00	0,00	6,60	36,00	26,00	0,00	1,40	0,02	0,06	20,00
ужин												
150/2012	зразы морковные с творогом	200/70	11,6	10,67	70,67	417,33	136,93	64,68	1,73	0,11	0,24	1,23
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,00
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0,65
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			30,94	35,06	136,55	972,73	209,51	132,72	5,17	0,38	0,47	8,10
второй ужин												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
итого за приём пищи			5,80	4,86	19,16	144,60	235,00	37,20	2,48	0,07	0,34	6,26
итого в день			88,66	107,93	358,36	2455,08	976,75	510,16	20,65	1,22	1,64	54,13
итого в день в %			99	117	94	90	81	170	115	87	103	77
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %			92	78	93	87	62	144	103	89	72	62
итого в среднем с 1 по 5 день %			95	85	97	91	65	147	108	90	82	64
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %			96	106	95	94	68	155	97	90	76	52
итого в среднем с 6 по 10 день %			98	102	101	98	71	153	104	91	91	80
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %			94	92	94	91	65	149	100	89	74	57
итого в среднем с 1 по 10 день %			96	94	99	95	68	150	106	91	86	72

НОРМА завтрак + обед 60 %	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
НОРМА за день	90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00