

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

Интернат

Возрастная категория: старше 11 лет

Весна

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			62,56	79,66	330,62	2258,73	399,06	278,60	15,89	0,97	0,88	58,71
итого в день в %			70	87	86	83	33	93	88	69	55	84
№ 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 пшонная 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												
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
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
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	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			39,93	35,35	163,91	1123,70	157,60	270,50	10,34	0,69	0,47	15,50
итого завтрак + обед			63,77	56,35	252,59	1752,69	716,17	408,63	13,58	1,04	0,90	16,83
итого завтрак + обед в %			118	102	110	107	99	227	126	124	94	40
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			114,49	106,33	437,45	3135,79	1084,62	599,51	20,88	1,44	1,66	34,90
итого в день в %			127	116	114	115	90	200	116	103	104	50
№ 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												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
	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			8,96	8,35	57,23	328,50	140,50	34,93	1,15	0,13	0,20	0,55
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
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			38,16	27,64	148,72	987,10	244,41	215,38	9,68	0,46	0,44	33,80
итого завтрак + обед			47,12	35,99	205,95	1315,60	384,91	250,31	10,83	0,59	0,64	34,35

итого завтрак + обед в %			87	65	90	81	53	139	100	70	67	82
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 рыбной конс.	200/62	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			67,10	59,59	370,67	2189,66	619,62	353,30	18,96	1,24	1,16	38,23
итого в день в %			75	65	97	81	52	118	105	89	73	55
№ 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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4

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
279/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	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			38,17	24,87	114,77	821,05	215,96	142,41	6,31	0,41	0,39	32,04
итого завтрак + обед			51,32	39,35	179,25	1252,35	453,67	232,72	8,37	0,60	0,69	32,87
итого завтрак + обед в %			95	71	78	77	63	129	78	71	72	78
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			88,92	76,65	333,13	2347,71	913,22	413,49	13,81	1,14	1,41	64,28
итого в день в %			99	83	87	86	76	138	77	81	88	92
№ 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												
	сыр	20	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	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			11,04	16,73	33,85	321,90	315,63	31,90	1,03	0,09	0,13	0,48
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
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
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			40,78	33,57	172,99	1152,00	180,15	311,53	12,50	0,71	0,44	19,40
итого завтрак + обед			51,82	50,30	206,84	1473,90	495,78	343,43	13,53	0,80	0,57	19,88
итого завтрак + обед в %			96	91	90	90	69	191	125	95	59	47
полдник												
14/2014	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												
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												
	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			86,59	85,23	373,89	2584,51	760,56	437,87	20,20	1,12	0,94	41,88
итого в день в %			96	93	98	95	63	146	112	80	59	60
№ 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	С
7 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша гречневая молочная жидкая	180/5	8,2	8	33,4	240	110,29	98,29	3,07	0,19	0,2	0,46
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			24,60	20,22	86,86	620,10	539,66	191,49	5,13	0,36	0,47	1,26
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	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			31,28	33,60	146,11	999,95	162,04	154,37	6,73	0,43	0,36	27,84
итого завтрак + обед			55,88	53,82	232,97	1620,05	701,70	345,86	11,86	0,79	0,83	29,10
итого завтрак + обед в %			103	98	101	99	97	192	110	94	86	69
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
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			23,92	22,52	89,91	653,18	91,97	91,60	7,28	0,49	0,29	4,61
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			91,23	88,77	383,15	2671,53	1013,45	464,66	19,90	1,42	1,59	35,15
итого в день в %			101	96	100	98	84	155	111	101	99	50
№ 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												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
	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			13,40	25,04	68,03	546,04	267,23	85,17	2,04	0,25	0,34	0,93
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
итого за приём пищи			29,27	41,43	154,46	1101,00	224,12	201,37	7,18	0,38	0,43	25,59
итого завтрак + обед			42,67	66,47	222,49	1647,04	491,35	286,54	9,22	0,63	0,77	26,52
итого завтрак + обед в %			79	120	97	101	68	159	85	75	80	63
полдник												
214/2014	биточки манные с вареньем	150/15	6,33	6,58	47,92	275	57,18	16,91	1,07	0,07	0,1	1,59
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			6,42	6,61	56,83	306,50	57,41	16,91	1,10	0,07	0,10	1,59
ужин												
125/2014	котлета рубленая из птицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	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			27,86	27,64	111,92	803,60	128,21	242,97	8,70	0,46	0,34	14,21
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			77,35	100,72	401,94	2799,14	695,97	558,42	21,32	1,18	1,24	47,32
итого в день в %			86	109	105	103	58	186	118	84	78	68
№ 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 пшеничная	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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
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			51,36	30,08	135,00	1005,80	136,65	118,39	5,23	0,53	0,36	24,88

итого завтрак + обед			65,23	54,11	219,07	1599,19	291,68	191,92	7,76	0,84	0,58	25,41
итого завтрак + обед в %			121	98	95	98	41	107	72	100	60	61
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	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
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			23,54	24,69	115,60	773,35	180,60	177,06	5,33	0,32	0,33	24,13
второй ужин												
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00
итого за приём пищи			0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	0,04	0,03	60,00
итого в день			97,05	90,72	392,37	2728,74	735,68	428,98	15,30	1,50	1,54	110,98
итого в день в %			108	99	102	100	61	143	85	107	96	159
№ 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
		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			10,56	6,44	58,12	323,60	184,44	42,41	1,36	0,17	0,25	3,31
обед												
50/2014	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
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	70	0,70	3,10	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,02	0,02	1,40
итого за приём пищи			36,05	24,33	134,33	891,50	177,16	283,78	10,05	0,57	0,47	24,88
итого завтрак + обед			46,61	30,77	192,45	1215,10	361,60	326,19	11,41	0,74	0,72	28,19
итого завтрак + обед в %			86	56	84	74	50	181	106	88	75	67
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			85,35	70,69	354,76	2368,43	832,11	496,11	20,46	1,21	1,59	62,55
итого в день в %			95	77	93	87	69	165	114	86	99	89
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %			88	81	88	84	57	135	87	78	68	61
итого в среднем с 1 по 5 день %			91	89	95	91	60	139	99	84	77	66
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %			97	93	93	93	65	166	100	90	72	61
итого в среднем с 6 по 10 день %			97	95	100	97	67	159	108	92	86	85
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %			92	87	91	89	61	150	93	84	70	61
итого в среднем с 1 по 10 день %			94	92	97	94	64	149	103	88	81	76

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