

УТВЕРЖДАЮ
директор школы:



Меню

весенний период:

завтрак 1 - 4 классы

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1 ДЕНЬ (1 день 1 недели)																					
завтрак																					
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00	
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50	
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60	
итого за приём пищи			26,60	10,14	71,88	480,00	0,12	0,06	78,36	0,11	25,73	493,65	445,70	60,08	87,60	226,90	2,98	37,02	25,67	112,20	
Итого в %			138	51	86	82	40	17	45	4	172	197	162	22	140	83	99	148	342	15	
2 ДЕНЬ (2 день 1 недели)																					
завтрак																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	97,20	0,00	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1,48	15,96	2,00	28,80	
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00	
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	1,50	51,00	
итого за приём пищи			27,28	12,98	87,62	571,30	0,37	0,37	217,89	0,30	30,89	606,55	1562,37	191,20	114,10	417,50	4,52	172,21	24,83	601,80	
Итого в %			142	66	105	97	123	106	125	12	206	243	568	70	183	152	151	689	331	80	

3 ДЕНЬ (3 день 1 недели)

завтрак

	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-25м	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	0,07	0,18	30,67	0,00	1,23	213,33	381,67	17,68	34,28	220,00	3,93	28,33	29,00	198,33
54-13хн	напиток из шиповника	200	0,20	0,10	7,90	32,8	0,01	0,05	98,00	0,00	80,00	1,72	8,47	11,00	3,00	3,00	54,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
итого за приём пищи			34,72	32,59	89,52	786,30	0,20	0,34	167,07	0,09	91,31	588,25	841,14	93,58	119,68	375,60	60,46	49,38	48,76	227,53
ИТОГО В %			180	165	107	134	67	97	95	4	609	235	306	34	191	137	2015	198	650	30

4 ДЕНЬ (4 день 1 недели)

завтрак

54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	88,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
102/2 012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0								
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
		500																		
итого за приём пищи			22,04	23,79	66,19	562,68	18,04	24,73	52,52	0,23	12,09	487,75	805,60	247,50	55,07	203,00	3,73	28,80	16,73	46,20
ИТОГО В %			114	120	79	96	6013	7066	30	9	81	195	293	90	88	74	124	115	223	6

5 ДЕНЬ (5 день 1 недели)

завтрак

54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-3	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
итого за приём пищи			28,70	23,34	76,08	623,20	0,26	0,30	90,73	0,26	2,44	520,50	613,80	69,38	163,90	402,80	7,90	40,72	15,96	75,80
итого в %			149	118	91	106	87	86	52	10	16	208	223	25	262	146	263	163	213	10

6 ДЕНЬ (1 день 2 недели)

завтрак

54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00
54-3	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
итого за приём пищи			26,26	16,33	84,95	583,50	0,10	0,07	810,36	0,11	29,35	634,95	576,60	110,78	125,90	293,80	4,30	47,22	35,73	149,20
итого в %			136	83	101	99	33	20	463	4	196	254	210	40	201	107	143	189	476	20

7 ДЕНЬ (2 день 2 недели)

завтрак

54-8с	суп картофельный с горохом (на воде)	200	4,2	4,0	15,9	116,8	0,15	0,06	97,20	0,00	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1,48	15,96	2,00	28,80
54-7м	шницель из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60
итого за приём пищи			25,08	26,28	71,72	613,90	0,19	0,23	254,35	0,15	39,79	549,25	938,37	160,80	80,80	318,40	5,05	44,76	14,44	96,90

ИТОГО В %			130	133	86	104	63	66	145	6	265	220	341	58	129	116	168	179	193	13	
8 ДЕНЬ (3 день 2 недели)																					
завтрак																					
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20	
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00	
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50	
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
итого за приём пищи			22,78	21,48	59,52	516,60	0,19	0,31	52,81	0,24	40,41	539,55	1104,10	106,20	79,00	322,30	4,63	46,48	13,49	113,80	
ИТОГО В %			118	109	71	88	63	89	30	10	269	216	401	39	126	117	154	186	180	15	
9 ДЕНЬ (4 день 2 недели)																					
завтрак																					
4/201 2	бутерброд с повидлом	30/40 /10	2,4	7,5	36,9	222,0	0,04	0,03	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	12,06	11,10	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00	
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	120,00	10,65	516,00	
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-3соус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60	
итого за приём пищи			26,35	21,98	103,91	711,80	0,39	0,29	79,72	0,26	3,83	403,70	722,60	158,04	190,00	415,35	7,08	143,52	23,09	538,80	
ИТОГО В %			137	111	124	121	130	83	46	10	26	161	263	57	304	151	236	574	308	72	
10 ДЕНЬ (5 день 2 недели)																					
завтрак																					
54-27с	суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,1	0,0	154,6	0,7	5,3	196,2	363,6	15,8	22,8	92,6	0,8	28,2	0,7	137,4	

236/2 012	олады с молоком сгущенным	100/3 0	10,1	10,3	60,4	374,0	0,14	0,25	0,00	0,00	1,03	0,00	0,00	174,44	28,39	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00
54- 21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
итого за приём пищи			22,88	20,98	100,42	676,80	0,32	0,44	171,90	0,70	7,07	388,10	625,90	341,04	95,69	261,30	3,29	40,20	11,63	175,40
итого в %			119	106	120	115	107	126	98	28	47	155	228	124	153	95	110	161	155	23
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %			145	104	93	103	1266	1474	69	8	217	216	310	48	173	118	531	263	352	28
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %			128	108	100	106	79	77	156	12	161	201	289	64	183	117	162	258	262	29
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %			136	106	97	104	673	775	113	10	189	208	299	56	178	118	346	260	307	29
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	175	2,5	15	250	275	275	62,5	275	3	25	7,5	750
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,0 0	1,20	1,40	700,00	10,00	60,00	1000,0 0	1100,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	100,00	30,00	3000,00

26,27	20,99	81,18	612,61
-------	-------	-------	--------

19,25 19,75 83,75 587,5