

УТВЕРЖДАЮ
директор школы:



Меню

весенний период:

обед 5-9 классы

Меню осенне-зимний, весенний период: обед 5 - 9 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; 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																				
обед																				
54-1г	макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,53	0,12	0,00	198,67	71,73	16,00	9,60	54,67	0,97	28,00	0,08	16,00
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,00	0,00	6,33	0,00	0,67	211,67	228,33	30,00	63,33	143,33	1,33	16,67	18,33	101,67
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
итога за приём пищи			35,32	13,93	109,34	695,30	0,20	0,10	161,92	0,16	27,49	760,79	628,06	152,30	121,73	320,90	5,70	46,77	39,30	131,77
ИТОГО			35,32	13,93	109,34	695,30	0,20	0,10	161,92	0,16	27,49	760,79	628,06	152,30	121,73	320,90	5,70	46,77	39,30	131,77
ИТОГО в %			112	43	82	73	41	18	51	5	112	198	150	36	116	76	90	134	225	9
2 ДЕНЬ																				
обед																				
54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	250	8,4	5,8	20,4	166,4	0,18	0,07	121,50	0,00	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50	36,00
54-3з	помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	40,00	41,67	188,33	0,00	0,00	0,00	0,00
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
54-10г	картофель отварной в молоке	200	6,0	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,12	0,00	14,53	225,33	922,67	82,67	44,00	145,33	1,57	41,33	2,00	68,00

итого за приём пищи		35,42	16,83	122,84	772,80	0,53	0,48	300,12	0,33	45,81	899,23	2091,21	307,92	172,72	554,76	6,93	63,28	25,06	124,00
ИТОГО		38,72	35,42	16,83	122,84	772,80	0,53	0,48	300,12	0,33	45,81	899,23	2091,21	307,92	172,72	554,76	6,93	63,28	25,06
ИТОГО В %		123	112	52	92	81	108	86	95	9	187	234	498	73	164	132	110	181	143

3 ДЕНЬ

обед

54-6г	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0,00	204,00	62,13	9,20	32,00	97,33	0,65	28,00	9,65	36,00
54-25м	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	256,00	458,00	26,00	134,00	264,00	2,24	34,00	34,80	238,00
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	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
итого за приём пищи		38,20	34,45	116,67	921,90	0,26	0,29	179,33	0,12	94,46	823,82	975,30	141,70	239,70	482,63	60,01	62,05	65,61	276,20	
ИТОГО		38,20	34,45	116,67	921,90	0,26	0,29	179,33	0,12	94,46	823,82	975,30	141,70	239,70	482,63	60,01	62,05	65,61	276,20	
ИТОГО В %		121	107	87	97	53	52	57	3	386	214	232	34	228	115	953	177	375	20	

4 ДЕНЬ

обед

54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,2	8,80	0,00	107,6	0,08	0,08	78,00	0,28	0,20	244,00	26,40	264,00	10,40	152,00	0,32	0,00	4,36	0,00
54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	0,06	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,79	27,28	0	1,69	0,00	0,00	0,00
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
итого за приём пищи		34,15	35,62	92,95	822,75	0,42	0,42	238,93	0,44	18,22	811,05	1192,93	490,49	118,81	382,10	7,21	39,93	26,10	69,53	
ИТОГО		34,15	35,62	92,95	822,75	0,42	0,42	238,93	0,44	18,22	811,05	1192,93	490,49	118,81	382,10	7,21	39,93	26,10	69,53	

ИТОГО В %		108	111	69	86	86	75	76	13	74	211	284	117	113	91	114	114	149	5	
5 ДЕНЬ																				
обед																				
	печенье овсяное	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48,0	311,6	0,28	0,16	25,60	0,12	0,00	198,67	292,00	20,00	160,00	241,33	5,39	29,33	4,69	21,33
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
Итого за приём пищи			40,92	36,73	138,94	1039,50	0,50	0,48	178,15	0,33	4,35	944,60	914,70	178,40	245,17	602,66	12,90	51,13	33,23	92,70
ИТОГО			40,92	36,73	138,94	1039,50	0,50	0,48	178,15	0,33	4,35	944,60	914,70	178,40	245,17	602,66	12,90	51,13	33,23	92,70
ИТОГО В %		130	114	104	109	101	86	57	9	18	245	218	42	233	143	205	146	190	7	
ИТОГО в среднем с 1 по 5 день %		119	87	88	91	79	63	75	8	158	221	283	61	173	113	296	151	217	10	
6 ДЕНЬ																				
обед																				
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,00	1220,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67
54-6г	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0,00	204,00	62,13	9,20	32,00	97,33	0,65	28,00	9,65	36,00
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	0,00	0,00	6,33	0,00	0,67	211,67	228,33	30,00	63,33	143,33	1,33	16,67	18,33	101,67
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
Итого за приём пищи			34,02	24,13	121,64	827,90	0,16	0,10	1381,92	0,16	33,49	916,12	825,13	168,17	170,13	400,23	6,38	63,77	48,87	188,44
ИТОГО			34,02	24,13	121,64	827,90	0,16	0,10	1381,92	0,16	33,49	916,12	825,13	168,17	170,13	400,23	6,38	63,77	48,87	188,44
ИТОГО В %		108	75	91	87	33	18	439	5	137	238	196	40	162	95	101	182	279	13	

7 ДЕНЬ

обед

54-8с	суп картофельный с горохом (на воде)	250	5,3	5,0	19,9	146,0	0,18	0,07	121,50	0,00	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50	36,00
54-7м	шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143,0	0,00	0,00	203,67	0,00	58,00	146,67	413,33	66,67	25,33	50,00	1,00	18,00	0,33	21,00
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	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			32,12	33,43	101,34	823,20	0,27	0,29	362,34	0,17	64,28	845,90	1285,20	277,92	119,05	428,43	8,13	57,95	26,99	118,67
ИТОГО			32,12	33,43	101,34	823,20	0,27	0,29	362,34	0,17	64,28	845,90	1285,20	277,92	119,05	428,43	8,13	57,95	26,99	118,67
ИТОГО В %			102	104	76	86	55	52	115	5	262	220	306	66	113	102	129	166	154	8

8 ДЕНЬ

обед

54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	140,00	23,00	14,00	43,33	0,60	0,30	0,30	17,00
54-11г	картофельное порё	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67
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 ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
итого за приём пищи			31,57	26,32	101,39	766,40	0,42	0,51	66,96	0,29	48,03	991,58	1504,13	234,00	126,80	475,06	8,37	57,93	35,06	156,40
ИТОГО			31,57	26,32	101,39	766,40	0,42	0,51	66,96	0,29	48,03	991,58	1504,13	234,00	126,80	475,06	8,37	57,93	35,06	156,40
ИТОГО В %			100	82	76	81	86	91	21	8	196	258	358	56	121	113	133	166	200	11

9 ДЕНЬ																				
обед																				
4/201 2	бутерброд с повидлом	50/50 /15	4,1	12,6	55,6	349,0	0,08	0,05	0,08	0,00	0,25	0,00	0,00	19,89	19,60	0,00	1,65	0,00	0,00	0,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48,0	311,6	0,28	0,16	25,60	0,12	0,00	198,67	292,00	20,00	160,00	241,33	5,39	29,33	4,69	21,33
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	0,08	0,12	9,02	0,17	1,13	111,17	346,67	68,33	45,00	202,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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- 3соус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
итого за приём пищи			34,89	31,41	145,12	995,0 0	0,52	0,37	163,90	0,33	5,74	518,99	929,57	225,42	256,10	523,23	9,79	31,93	16,75	33,53
итого			34,89	31,41	145,12	995,0 0	0,52	0,37	163,90	0,33	5,74	518,99	929,57	225,42	256,10	523,23	9,79	31,93	16,75	33,53
итого в %			111	98	108	105	106	66	52	9	23	135	221	54	244	125	155	91	96	2

10 ДЕНЬ																				
обед																				
54- 27с	суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,5	15,7	168,3	0,1	0,1	193,3	0,9	6,6	245,3	454,3	19,8	28,5	115,8	1,0	35,3	0,9	171,8
236/2 012	оладьи с молоком сгущенным	150/5 0	15,2	15,5	90,6	561,0	0,21	0,38	0,00	0,00	1,55	0,00	0,00	261,66	42,59	0,00	1,38	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	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			30,24	27,97	138,79	920,1 0	0,40	0,68	210,60	0,90	8,91	484,50	730,70	474,46	121,49	297,40	4,91	47,30	14,71	209,80
итого			30,24	27,97	138,79	920,1 0	0,40	0,68	210,60	0,90	8,91	484,50	730,70	474,46	121,49	297,40	4,91	47,30	14,71	209,80
итого в %			96	87	104	97	82	121	67	26	36	126	174	113	116	71	78	135	84	15
итого в среднем с 6 по 10 день			103	89	91	91	72	70	139	11	131	195	251	66	151	101	119	148	163	10

%																		
в % 1 день	112	43	82	73	41	18	51	5	112	198	150	36	116	76	90	134	225	9
в % 2 день	123	60	98	89	112	86	136	11	198	237	532	76	176	138	118	186	146	10
в % 3 день	121	107	87	97	53	52	57	3	386	214	232	34	228	115	953	177	375	20
в % 4 день	108	111	69	86	86	75	76	13	74	211	284	117	113	91	114	114	149	5
в % 5 день	130	114	104	109	101	86	57	9	18	245	218	42	233	143	205	146	190	7
в % 6 день	108	75	91	87	33	18	439	5	137	238	196	40	162	95	101	182	279	13
в % 7 день	102	104	76	86	55	52	115	5	262	220	306	66	113	102	129	166	154	8
в % 8 день	100	82	76	81	86	91	21	8	196	258	358	56	121	113	133	166	200	11
в % 9 день	111	98	108	105	106	66	52	9	23	135	221	54	244	125	155	91	96	2
в % 10 день	96	87	104	97	82	121	67	26	36	126	174	113	116	71	78	135	84	15
в % 1 - 5 дни	119	87	88	91	79	63	75	8	158	221	283	61	173	113	296	151	217	10
в % 6 - 10 дни	103	89	91	91	72	70	139	11	131	195	251	66	151	101	119	148	163	10
в % за 10 дней	111	88	89	91	75	66	107	9	144	208	267	63	162	107	208	150	190	10
НОРМА на обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	0,56	315,00	3,50	24,50	385,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	35,00	17,50	1400,00
	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	900,00	10,00	70,00	1100,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00