

Меню весенний период: завтрак + обед 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1 ДЕНЬ					
обед					
56/2012	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			9,05	14,33	80,88
итого			9,05	14,33	80,88
итого в %			17	26	35
2 ДЕНЬ					
завтрак					
обед					
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3
131/2012	картофельное пюре	200	4,11	7	26
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			27,11	31,25	126,83
итого			27,11	31,25	126,83
итого в %			50	57	55
3 ДЕНЬ					
обед					
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3
270/2012	Какао с молоком	180	2,97	2,25	12,33
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			17,73	23,69	66,95
итого			17,73	23,69	66,95
итого в %			33	43	29
4 ДЕНЬ					
обед					
134/2012	гречка отварная	180/5	10,1	6,3	41,7
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85
итого за приём пищи			33,79	19,27	138,66
итого			33,79	19,27	138,66
итого в %			63	35	60
5 ДЕНЬ					
обед					

21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2
99/2012	котлета мясная	100/10	17,25	13,88	13,88
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			31,57	30,78	118,92
итого			31,57	30,78	118,92
итого в %			58	56	52
итого в среднем с 1 по 5 день %			44	43	46

6 ДЕНЬ

обед

165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7
86/2012	фрикадельки рыбные	100/6	13,83	7,83	8
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85
итого за приём пищи			32,41	17,24	121,99
итого			32,41	17,24	121,99
итого в %			60	31	53

7 ДЕНЬ

обед

18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	300/12	2,2	6,8	8,5
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5
	сыр	20	4,68	6	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79
итого за приём пищи			14,10	16,88	79,19
итого			14,10	16,88	79,19
итого в %			26	31	34

8 ДЕНЬ

202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
итого за приём пищи			39,46	25,34	121,72
итого			39,46	25,34	121,72
итого в %			73	46	53

9 ДЕНЬ

обед

63/2012	суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	8	4,4	31,85
209/2012	омлет натуральный	180/15	15,96	23,4	2,76
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76
итого за приём пищи			37,02	32,04	117,11
итого			37,02	32,04	117,11

		итого в %	69	58	51
10 ДЕНЬ					
обед					
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2
99/2012	биточек	100/40	17,25	13,88	13,88
294/2012	кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	31,7
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85
итого за приём пищи			30,75	28,23	147,93
итого			30,75	28,23	147,93
итого в %			57	51	64
итого в среднем с 6 по 10 день %			57	43	51
в % 1 день			17	26	35
в % 2 день			50	57	55
в % 3 день			33	43	29
в % 4 день			63	35	60
в % 5 день			58	56	52
в % 6 день			60	31	53
в % 7 день			26	31	34
в % 8 день			73	46	53
в % 9 день			69	58	51
в % 10 день			57	51	64
в % 1 - 5 дни			44	43	46
в % 6 - 10 дни			57	43	51
в % за 10 дней			51	43	49
НОРМА на завтрак 25 %			22,50	23,00	95,75
НОРМА на обед 35 %			31,50	32,20	134,05
НОРМА за день			54,00	55,20	229,80
			90,00	92,00	383,00