

Меню для учащихся начальных классов 26-27уч.год

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7	0.04	0.07	32.54	0.23	10.86	92.83	129.52	18.66	10.96	41.65	0.83	14.55	3.06	12.82	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.58	50.83	
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13.7	13	8	203.9	0.07	0.09	21.32	0.06	1.84	313.23	231.17	23.71	20.22	138.38	1.68	41.06	2.51	0.13	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8	0.01	0.03	23.31	0.02	0.05	35.8	30.78	24.08	2.58	17.23	0.07	6.32	0.2	4.57	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5	0.05	0.01	0	0	0	1.2	42.6	6.6	5.4	30	0.48	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	700	32	31.4	143.2	982.9	0.44	0.38	112.66	0.37	23.68	1095.47	1256.2	266.66	97.1	427.68	6.15	94.69	26.1	77.05	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	700	32	31.4	143.2	982.9	0.44	0.38	112.66	0.37	23.68	1095.47	1256.2	266.66	97.1	427.68	6.15	94.69	26.1	77.05	
	Неделя 1 Вторник																				
	Обед																				
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	0.06	0.07	24.46	0	2.88	105.76	305.11	105.16	88.98	175.76	1.48	14.26	23.71	158.11	
П/Ф	Блины, полуфабрикат	80	3.8	2.2	23.7	129.9	0.07	0.03	0	0	0	230.43	64.41	4.93	17.4	43.85	0.97	0	0	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2	0	0.01	7.5	0	0.15	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0	0	0	
	Итого за Обед	780	46.8	14	139.7	872	0.43	0.36	75.07	0.09	18.71	1057.15	1235.45	433.62	186.59	498.89	9.51	51.65	45.89	228.98	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	780	46.8	14	139.7	872	0.43	0.36	75.07	0.09	18.71	1057.15	1235.45	433.62	186.59	498.89	9.51	51.65	45.89	228.98	
	Неделя 1 Среда																				
	Обед																				
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	198.76	792.09	24.33	100.74	215.6	2.29	31.66	22.2	166.9	

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	0.02	0.11	14.1	0	0.3	39	109.5	92.1	10.2	65.7	0.06	2.1	0.9	10.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	820	64.9	21.1	121.2	932.2	0.41	0.65	175.4	0.23	26.17	943.06	1892.39	477.27	197.65	700.28	8.9	67.5	59.32	247.73
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	820	64.9	21.1	121.2	932.2	0.41	0.65	175.4	0.23	26.17	943.06	1892.39	477.27	197.65	700.28	8.9	67.5	59.32	247.73
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	1.27	11.85
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	750	28.1	19.3	143.1	856.9	0.36	0.34	871.32	0.26	27.99	983.88	1742.3	245.69	194.76	467.35	5.08	79.94	58.63	682.53
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	750	28.1	19.3	143.1	856.9	0.36	0.34	871.32	0.26	27.99	983.88	1742.3	245.69	194.76	467.35	5.08	79.94	58.63	682.53
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	3.2	5.9	10.7	108.8	0.05	0.33	148.13	0.04	7.44	146.09	432.93	44.64	24.05	58.84	0.96	23.8	4.3	35.79
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1.51	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	710	22.8	34.4	104.3	815.5	0.26	0.68	356.92	0.59	22.8	958.95	1281.92	509.21	146.08	438.44	4.87	28.46	30.01	71.45
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	710	22.8	34.4	104.3	815.5	0.26	0.68	356.92	0.59	22.8	958.95	1281.92	509.21	146.08	438.44	4.87	28.46	30.01	71.45
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.12	10.2
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6	0.2	0.25	36.21	0.22	13.2	226.08	1092.83	29.88	56.19	279.3	4.13	37.11	19.32	122.54

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	740	31.3	24.9	115.2	808.7	0.43	0.43	152.21	0.22	51.2	727.38	2157.43	106.18	127.69	436.4	11.01	48.51	37.21	155.99
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	740	31.3	24.9	115.2	808.7	0.43	0.43	152.21	0.22	51.2	727.38	2157.43	106.18	127.69	436.4	11.01	48.51	37.21	155.99
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	2.7	10.1	122.1	0.06	0.06	10.35	0.03	0.47	148.79	172.2	25.09	48.04	108.31	1.03	11.49	14.62	76.8
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4.8	2.7	29.7	162.4	0.09	0.04	0	0	0	288.04	80.51	6.16	21.75	54.81	1.22	0	0	0
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4	0.01	0.06	4.34	0.03	0.2	8.29	33.45	3.89	1.23	5.08	0.09	1.34	0.3	3.78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Масса творожная	30	2.1	6.9	8.1	103.1	0.01	0.07	42.6	0	0.3	12	49.5	36	6.9	51	0.15	2.7	9	9.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
	Итого за Обед	825	40.3	23.1	147	955.8	0.64	0.47	93.25	0.18	40.13	1152.01	942.57	257.72	276.19	572.44	10.58	47.46	60.36	271.29
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	825	40.3	23.1	147	955.8	0.64	0.47	93.25	0.18	40.13	1152.01	942.57	257.72	276.19	572.44	10.58	47.46	60.36	271.29
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3.5	2.1	16.7	99.9	0.09	0.29	106.87	0.03	5.82	126.29	471.86	19.8	21.07	59.35	0.78	21.65	1.18	38.94
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Обед	710	21.2	28.3	93	709.6	0.31	0.59	311.77	0.58	21.33	920.84	1236.81	426.51	126.99	390.08	4.61	28.15	26.26	61.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	710	21.2	28.3	93	709.6	0.31	0.59	311.77	0.58	21.33	920.84	1236.81	426.51	126.99	390.08	4.61	28.15	26.26	61.5
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10.04	18.39	0.46	9.31	0.19	14.37
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.58	50.83

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4	0.1	0.17	94.47	0.46	0.32	158.47	431.88	144.06	57.04	284.69	0.97	59.83	38.29	734.75
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.39	17	1.28	8.59	0.04	1.72	0.1	2.29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	730	32.5	30.9	101.8	814.8	0.46	0.42	216	0.53	60.73	910.87	1556.2	406.47	137.3	529.09	4.66	103.92	59.01	961.24
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	730	32.5	30.9	101.8	814.8	0.46	0.42	216	0.53	60.73	910.87	1556.2	406.47	137.3	529.09	4.66	103.92	59.01	961.24
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1.51	23.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Обед	710	51.4	36.3	120.5	1011.9	0.28	0.45	415.04	0.66	18.31	917.35	1302.04	553.37	253.13	653.69	6.1	38.92	53.12	243.13
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	710	51.4	36.3	120.5	1011.9	0.28	0.45	415.04	0.66	18.31	917.35	1302.04	553.37	253.13	653.69	6.1	38.92	53.12	243.13

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	747.5	37.1	26.4	122.9	876	0.4	0.48	277.96	0.37	31.11	966.7	1460.33	368.27	174.35	511.43	7.15	58.92	45.59	300.09
Среднее значение за период	747.5	37.1	26.4	122.9	876	0.4	0.48	277.96	0.37	31.11	966.7	495	368.27	174.35	511.43	7.15	58.92	45.59	300.09