

поименные 1-4 классы" с
новый год

Зам. директора
М.А.О. "Богородица"
Чирфердато!
22 января 2009
Куркова И.А.

Зав. перекладом

[illegible]

4-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.6	172.1	0.12	0.11	335.88	0.01	2.13	119.14	306.94	31.54	32.25	149.35	0.78	47.97	28.39	327.86
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Завтрак	540	23.7	16	70.8	522	0.28	0.23	440.32	0.01	88.13	372.33	546.11	250.05	70.4	279.33	3.96	72.3	28.57	359.39
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	540	23.7	16	70.8	522	0.28	0.23	440.32	0.01	88.13	372.33	546.11	250.05	70.4	279.33	3.96	72.3	28.57	359.39
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	45	0.9	0.2	4.6	23.5	0.01	0.02	0.54	0	0.86	136.8	50.8	16.63	5.09	16.05	0.14	0	0.2	8.1
54-7о	Омлет с морковью	150	16.1	17.2	3.3	232.1	0.08	0.48	671.58	2.87	0.78	271.51	216.41	73.89	26.6	237.02	3.09	46.05	35.29	93.23
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2	0	0.01	0.88	0	0.76	1.31	29.72	64.1	4.56	8.85	0.77	0	0	0
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	675	21.6	18.4	47.4	440.7	0.24	0.61	693.3	2.87	152.4	515.92	859.93	253.72	83.45	366.52	5.92	52.37	36.74	151.03
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	675	21.6	18.4	47.4	440.7	0.24	0.61	693.3	2.87	152.4	515.92	859.93	253.72	83.45	366.52	5.92	52.37	36.74	151.03
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-37г	Пюре картофельное на воде	150	2.7	20.3	21	277.2	0.12	0.08	2.55	0	11.33	137.77	667.88	22.24	28.43	72.17	1.12	25.08	0.33	42.5
54-28м	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18.6	3.9	12.6	160.3	0.07	0.05	4.03	0	0.54	204.44	208.01	20.11	61.95	130.26	1.35	15.54	18.09	98.86
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
	Итого за Завтрак	740	27.2	25.7	96.2	725.5	0.36	0.28	126.98	0	46.91	480.49	1837.15	146.93	204.91	328.31	6.11	43.24	20.66	164.96
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	740	27.2	25.7	96.2	725.5	0.36	0.28	126.98	0	46.91	480.49	1837.15	146.93	204.91	328.31	6.11	43.24	20.66	164.96
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	3.6	6.5	36.4	217.7	0.03	0.02	0	0	0	152.02	44.86	105.21	23.59	70.91	0.48	20.76	7.18	27
54-34м	Гуляш из отварной птицы	95	12.9	1.8	1.5	73.6	0.03	0.03	28.16	0	0.72	166.27	155.91	83.13	44.53	89.07	0.78	22.59	11.52	76.01
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1	0	0.01	0.35	0	1.04	1.14	27.21	60.3	4.1	7.67	0.69	0.01	0.02	0.63
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	755	22.1	9.2	75.7	472.6	0.25	0.18	66.71	0	154.16	565.29	816.78	353.6	125.48	288.91	3.85	49.24	20.66	150.94

Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Итого за день		755	22.1	9.2	75.7	472.6	0.25	0.18	66.71	0	154.16	565.29	816.78	353.6	125.48	288.91	3.85	49.24	20.66	150.94
Неделя 2 Вторник																				
Завтрак																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	55	0.7	0.1	2.7	14.1	0.04	0.05	137.5	0	110	1.1	89.65	4.4	3.85	8.8	0.28	1.65	0.06	3.85
59	Жаркое со свинойной	300	23.1	50.6	25.5	649.7	0.69	0.26	6.72	0	13.77	659.85	1142.41	34.52	66.25	301.46	3.64	98.16	0.46	154.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Итого за Завтрак		585	26.1	51.2	47.3	754.1	0.78	0.34	146.04	0	133.41	738.34	1358.18	118.28	91.86	367.98	5.96	101.25	0.64	167.69
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6														
Итого за день		585	26.1	51.2	47.3	754.1	0.78	0.34	146.04	0	133.41	738.34	1358.18	118.28	91.86	367.98	5.96	101.25	0.64	167.69
Неделя 2 Среда																				
Завтрак																				
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	0.18	10.2
54-32г	Макароны отварные с растительным маслом	180	6.3	6	39.3	236.1	0.07	0.02	0	0	0	177.91	62.52	125.27	8.63	46.82	0.87	24.92	0	14.08
54-35м	Биточек рубленый куриный	110	17.8	3.3	12.6	151.5	0.06	0.05	3.86	0	0.51	298.7	194.56	18.43	56.95	122.32	1.15	27.17	15.8	96.94
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3	0.1	0.13	50	0	25	77.5	870	20	105	70	1.5	0.13	2.5	5.5
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Итого за Завтрак		830	31	11.3	132.9	757.2	0.31	0.29	158.2	0	111.51	634.44	1290.65	273.12	196.64	314.4	5.59	55.34	18.48	133.92
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6														
Итого за день		830	31	11.3	132.9	757.2	0.31	0.29	158.2	0	111.51	634.44	1290.65	273.12	196.64	314.4	5.59	55.34	18.48	133.92
Неделя 2 Четверг																				
Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.03	0.02	66.5	0	12.5	1.5	145	7	10	13	0.45	1	0.2	10
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8.2	8	35.9	247.9	0.21	0.11	0.83	0	0	148.67	217.66	45.18	120.16	179.33	4.03	22.28	3.46	15.87
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.6	172.1	0.12	0.11	335.88	0.01	2.13	119.14	306.94	31.54	32.25	149.35	0.78	47.97	28.39	327.86
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
772	Булочка с маком	75	6.1	2.2	40.6	206.3	0.08	0.02	0	0	0	259.72	65.8	18.45	10.3	50.74	0.7	36.04	3.14	12.99
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Итого за Завтрак		585	31.1	20.8	98.4	703.4	0.48	0.29	403.71	0.01	14.67	578.91	803.16	177.65	186.34	431	7.47	108.17	35.19	371.52
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6														
Итого за день		585	31.1	20.8	98.4	703.4	0.48	0.29	403.71	0.01	14.67	578.91	803.16	177.65	186.34	431	7.47	108.17	35.19	371.52
Неделя 2 Пятница																				
Завтрак																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8

4-25г	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	200	5.8	9.4	40.5	270.4	0.06	0.03	0	0	0	152.16	95.12	73.17	23.27	187.65	1.06	20	22.1	0
54-28м	Котлета из курицы с маслом растительным	110	20.5	4.3	13.9	176.4	0.07	0.06	4.44	0	0.59	224.88	228.81	22.12	68.15	143.28	1.49	17.1	19.9	108.75
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
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.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Завтрак	760	31	15.1	97.9	652.8	0.26	0.18	13.36	0	17.5	697.61	935.27	223.21	136.7	439.96	8.39	41.87	42.72	142.35
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	760	31	15.1	97.9	652.8	0.26	0.18	13.36	0	17.5	697.61	935.27	223.21	136.7	439.96	8.39	41.87	42.72	142.35

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, 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
Завтрак	693	27.9	19	84.6	620.5	0.36	0.29	266.87	0.29	88.34	559.85	1073.8	239.92	153.93	359.7	6.3	61.94	25.7	200.77
Среднее значение за период	693	27.9	19	84.6	620.5	0.36	0.29	210	0.29	88.34	559.85	330	239.92	153.93	359.7	6.3	61.94	25.7	200.77