

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы
 Тип планового меню: 131-83 (5-11) 2 смена
 Отбор: Комплекс Равно "Основной"

Категория питающихся Название	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
5-11 классы														
1 нед. Понедельник														
Обед			905,0	748,00	38,32	18,40	106,80	227,68	0,39	30,40	6,29	88,47	134,76	314,01
		250/5	255,0	748,00	38,32	18,40	106,80	227,68	0,39	30,40	6,29	88,47	134,76	314,01
		75/50	125,0	116,38	1,87	6,31	13,29	149,82	0,10	19,02	0,81	29,04	20,16	56,40
		180	180,0	159,83	25,56	5,45	2,44	33,68	0,05	1,33	1,60	13,97	93,21	186,16
		200	200,0	257,13	6,96	5,77	44,46	39,18	0,11	0,05	1,03	14,53	10,19	56,33
		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,05	0,60	2,93	2,20	4,12
		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61					1,20		
		100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
1 нед. Вторник														
Обед			900,0	884,03	34,13	27,82	123,71	171,33	1,08	53,88	9,79	173,89	152,19	439,88
		250	250,0	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	51,70	154,92
		100/20	120,0	242,89	17,20	15,58	9,39	7,46	0,40	0,93	1,32	17,35	46,14	143,27
		180	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
		200	200,0	110,45	0,44	0,02	26,77	0,60	0,10	0,40	1,25	22,65	6,00	15,40
		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21					12,00		
		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82					16,00		11,00
		100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
1 нед. Среда														
Обед			885,0	813,23	29,47	26,62	113,01	226,70	0,61	35,76	10,23	119,49	253,33	408,23
		250/10	260,0	124,96	1,92	7,22	13,26	141,19	0,09	17,27	1,00	47,88	37,45	55,77
		40/60	100,0	174,25	14,11	11,13	4,35	39,83	0,06	4,74	1,12	16,43	54,44	112,57
		180	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	5,10	23,08	150,44	226,14	275,75
		200	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	0,60	12,00		
		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61					16,00		11,00
		100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
1 нед. Четверг														
Обед			900,0	871,80	31,57	26,93	125,10	531,73	0,53	168,58	5,72	127,10	102,48	389,90
		250	250,0	111,52	2,09	5,33	13,79	75,48	0,10	24,39	0,91	30,76	22,84	58,15
		70/50	120,0	211,34	20,30	12,72	4,78	290,05	0,23	2,67	0,72	47,95	34,28	213,64
		180	180,0	282,14	4,67	7,83	48,26	74,40	0,06	1,52	0,97	14,19	34,76	105,51
		200	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21					12,00		
		20	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82					16,00		11,00
		100	100,0	47,00	0,40	0,40	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
1 нед. Пятница														
Обед			900,0	872,44	24,24	38,38	105,94	97,46	1,21	79,39	6,91	103,73	105,63	340,20
		250/5	255,0	124,73	2,55	6,50	14,09	92,23	0,10	20,11	0,82	33,98	22,07	60,25
		60/230	290,0	487,31	17,00	30,90	34,90	0,23	0,97	45,53	3,08	37,65	72,56	266,20
		200	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91		0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21		0,10	0,60	0,60	12,00		

100 100,0 47,00 0,40 0,40 5,00 0,03 10,00 2,20 16,00 9,00 11,00

89981

