

Дети с 7-10 лет

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15	26
Сыр (порциями)	25	5,81	7,38	0,00	91,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	88
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		21,72	28,33	73,99	639,17	3,75	0,34	0,20	0,77	575,69	521,47	110,85	3,58	
Обед														
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	90,32,3
Суп "Шахтерский" с мясом	235/15	5,84	4,58	18,35	128,00	7,77	0,13	0,01	0,19	22,84	125,23	32,77	1,11	7
Поджарка из рыбы	110	13,05	4,64	4,47	112,20	1,26	0,02	0,01	2,41	29,04	160,78	36,73	0,73	54
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	14,40	0,17	0,03	0,25	22,80	96,36	38,28	1,41	18
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	23
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		32,59	19,09	137,99	839,20	39,54	0,64	0,06	4,68	222,14	598,37	205,49	13,08	
Полдник														
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	4,05	5,29	40,03	224,32	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	ГП
Итого		5,05	5,49	60,23	299,32	4,00	0,07	0,00	0,73	29,60	62,42	18,75	1,74	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	80	2,13	5,54	5,09	80,00	3,67	0,04	0,01	2,07	63,68	65,00	29,23	0,56	105
Бигус с колбасными изделиями	225	8,22	6,65	14,45	161,8	30,96	0,07	0,00	1,68	108,41	141,55	47,13	2,67	47
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,23	1,66	0,91	0,09	31
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП

Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		20,80	17,62	75,89	553,89	43,05	0,33	0,06	4,71	416,77	475,72	144,46	7,46	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		54,31	47,42	211,98	1478,37	43,29	0,98	0,26	5,45	797,83	1119,84	316,34	16,66	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		108,62	92,44	97,35	96,78	111,00	125,64	51,20	83,85	111,58	104,41	194,67	213,56	
Итого за день(интернированные дети)		80,16	70,53	348,10	2331,58	90,34	1,38	0,32	10,89	1244,20	1657,98	479,55	25,86	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		104,10	89,28	103,91	99,22	150,57	115,00	45,14	108,90	113,11	100,48	191,82	215,48	
Дети с 7-10 лет														
День 2														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Джем или повидло (порциями)	15	0,06	0	9,75	37,5	0,08	0	0	0	2,1	1,35	1,05	0,2	98
Хлеб пшеничный	20	1,85	0,30	9,65	48,76	0,00	0,05	0,00	0,24	6,93	25,57	13,43	0,93	ГП
Итого		4,79	3,70	41,60	217,26	0,48	0,07	0,02	0,32	131,87	114,58	28,11	1,22	
2 завтрак														
Омлет с колбасой или сосисками	165	14,89	25,77	2,99	303,00	0,65	0,07	0,02	0,73	116,90	249,30	22,60	2,59	60
Чай с молоком	200	2,80	3,20	16,68	106,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	45
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		20,77	35,93	35,35	547,17	1,95	0,19	0,09	1,21	250,69	383,42	58,37	4,23	
Обед														

Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	9,36	0,04	0,01	4,53	23,64	40,53	18,44	0,79	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	232/15	6,32	6,92	8,58	132,00	8,77	0,07	0,03	0,27	50,14	136,20	28,40	1,24	28
Плов с мясом	180	11,52	11,71	29,31	270,72	2,27	0,05	0,00	1,89	5,94	122,02	30,89	1,26	84
Компот из изюма	200	0,54	0,00	31,78	127,00	0,00	0,04	0,00	0,12	24,36	38,70	12,60	0,94	57
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		28,40	30,56	143,07	951,36	30,91	0,49	0,04	8,42	161,58	506,35	165,04	11,62	
Полдник														
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	14,90	63,00	4,00	0,01	0,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90	12
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,40	0,18	0,07	0,01	1,45	21,33	37,99	6,11	0,35	50
Итого		4,18	7,29	45,50	266,40	4,18	0,08	0,01	1,53	28,06	42,39	9,71	1,25	
Ужин														
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	64
Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	14,64	6,15	20,36	195,00	5,32	0,27	7,00	0,66	24,88	276,86	39,97	5,05	29
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		27,23	16,47	92,42	610,09	24,54	0,54	7,05	3,73	312,33	588,37	128,16	10,59	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		49,17	66,49	178,42	1498,53	32,86	0,68	0,13	9,63	412,27	889,77	223,41	15,85	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		98,34	129,61	81,94	98,10	84,26	87,18	25,20	148,15	57,66	82,96	137,48	203,18	
Итого за день(интернированные дети)		85,37	93,95	357,94	2592,28	62,06	1,37	7,21	15,21	884,53	1635,11	389,39	28,91	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	

Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		110,87	118,92	106,85	110,31	103,43	114,17	1029,43	152,10	80,41	99,10	155,76	240,90	
Дети с 7-10 лет														
День 3														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Сушки,бублики, баранки,батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,00	0,05	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48	ГП
Итого		6,09	3,76	43,56	232,70	0,40	0,07	0,02	0,56	130,04	114,96	19,03	0,57	
2 завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,86	7,89	30,38	217,80	1,78	0,06	0,06	0,14	166,93	164,12	32,45	0,37	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	16
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		14,02	19,45	58,32	466,97	1,78	0,17	0,20	0,86	202,72	285,02	59,02	2,95	
Обед														
Икра морковная	80	1,65	5,47	7,51	91,00	7,10	0,05	0,00	2,88	23,34	49,03	29,35	0,84	42
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	235/15	6,17	8,59	19,00	171,00	7,15	0,10	0,04	0,30	36,59	146,34	28,72	1,05	67
Птица запеченная	60	14,40	11,00	0,07	156,50	0,00	0,67	0,01	1,77	21,64	65,15	12,40	1,03	87
Капуста тушеная	180	3,58	3,68	13,57	113,00	28,97	0,06	0,00	1,50	95,38	73,64	38,38	1,46	15
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		35,58	30,73	124,28	902,14	57,73	1,19	0,05	8,08	248,45	517,06	191,56	12,37	
Полдник														
Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,16	0,12	15,10	63,00	2,00	0,01	0,00	0,16	7,93	6,40	4,80	0,95	12
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом	100/15	16,52	10,53	23,13	258,52	0,27	0,04	0,02	0,31	144,43	202,58	20,76	0,71	36
Итого		16,68	10,65	38,23	321,52	2,27	0,05	0,02	0,47	152,36	208,98	25,56	1,66	
Ужин														

Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	80	4,04	0,16	6,64	44,00	8,00	0,09	0,06	0,16	16,00	49,60	16,80	0,56	21
Жаркое по-домашнему или азу	200	10,00	12,57	18,53	238,00	11,08	0,12	0,00	2,14	61,81	142,09	37,01	2,00	72,20
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		28,65	22,67	90,65	686,09	26,39	0,48	0,15	3,26	478,76	591,92	149,40	7,35	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		49,60	50,18	182,60	1369,11	59,51	1,36	0,25	8,94	451,17	802,08	250,58	15,32	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		99,20	97,82	83,86	89,63	152,59	174,36	49,20	137,54	63,10	74,79	154,20	196,38	
Итого за день(интернированные дети)		101,02	87,26	355,04	2609,42	88,57	1,96	0,44	13,23	1212,33	1717,94	444,57	24,90	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		131,19	110,46	105,98	111,04	147,62	163,33	62,29	132,30	110,21	104,12	177,83	207,48	
Дети с 7-10 лет														
День 4														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Бутерброд с колбасой	35	3,77	1,91	9,85	72	0	0,03	0	0,28	7,45	44,35	5,95	0,74	101
Итого		6,65	5,31	32,05	203,00	0,40	0,05	0,02	0,36	130,29	132,01	19,58	0,83	
2 завтрак														
Суп молочный с крупой	200	5,50	6,63	18,13	154,00	1,10	0,07	0,05	0,06	188,97	162,91	26,82	0,21	30
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	16

Сыр (порциями)	25	5,81	7,38	0,00	91,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	88
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		14,39	20,97	45,79	431,17	1,29	0,16	0,15	0,66	422,76	332,01	57,34	2,04	
Обед														
Салат из отварной свеклы (моркови)с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81	95,91
Суп крестьянский с крупой с мясом	235/15	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	0,06	0,01	0,19	22,95	129,79	20,34	0,65	76
Котлеты или биточки рыбные	100	14,40	2,38	52,22	113,33	0,22	0,10	0,03	0,45	53,02	213,45	46,41	0,96	33
Пюре картофельное	210	4,31	10,17	25,31	223,65	25,13	0,20	0,05	0,27	59,08	128,24	44,64	1,49	10
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		36,28	26,66	181,13	927,42	66,58	0,72	0,09	2,59	228,39	693,40	210,29	11,90	
Полдник														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	49
Крендель сахарный	50	3,87	5,36	21,00	138,21	0,13	0,06	0,04	0,51	18,39	36,56	5,23	0,34	13
Итого		9,87	11,76	30,40	258,21	1,33	0,10	0,08	0,51	260,39	218,56	33,23	0,54	
Ужин														
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	90,32,3
Курица в соусе с томатом	100	8,65	6,74	3,40	85,99	1,03	0,00	0,02	2,75	7,46	12,43	3,61	0,23	104
Рис отварной с овощами	100	2,45	4,26	18,36	136,67	2,06	0,02	0,02	0,18	2,30	44,80	16,02	0,49	19
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	23
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		22,95	16,52	92,98	605,75	14,31	0,27	0,10	4,10	341,17	371,84	109,82	7,30	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

Итого за день (приходящие дети)		50,67	47,63	226,92	1358,59	67,87	0,88	0,24	3,25	651,15	1025,41	267,63	13,94	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		101,34	92,85	104,21	88,94	174,03	112,82	47,20	50,00	91,07	95,61	164,70	178,69	
Итого за день(интернированные дети)		90,14	81,22	382,35	2425,55	83,91	1,30	0,44	8,22	1383,00	1747,82	430,26	22,61	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		117,06	102,81	114,13	103,21	139,85	108,33	62,29	82,20	125,73	105,93	172,10	188,40	

Дети с 7-10 лет

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 завтрак

Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	0,02	0,03	0,3	5,92	15,4	2,8	0,24	6
Итого		4,46	9,28	32,14	230,00	0,40	0,04	0,05	0,38	128,76	103,06	16,43	0,33	

2 завтрак

Запеканка из творога с джемом или повидлом	210/15	36,16	25,03	39,32	543,85	0,55	0,09	0,03	0,69	310,04	433,62	44,30	1,35	71
Чай с молоком	200	2,80	3,20	16,68	106,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	45
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		42,04	35,19	71,68	788,02	1,85	0,21	0,10	1,17	443,83	567,74	80,07	2,99	

Обед

Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	4,84	0,04	0,00	2,02	18,42	37,58	23,33	0,52	93
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	235/15	5,47	5,14	24,14	155,00	7,85	0,10	0,01	0,20	19,29	81,20	26,51	1,10	46
Колбасные изделия отварные	65	6,44	11,64	1,04	136,50	0,00	0,00	0,00	0,33	22,75	103,35	13,00	1,17	82
Рагу овощное	200	3,32	5,79	22,03	156,00	10,91	0,12	0,03	0,39	30,09	94,73	42,61	1,38	51
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП

Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		25,97	28,63	137,36	883,74	38,11	0,57	0,04	4,57	162,05	499,76	188,16	12,16	
Полдник														
Компот из свежих ягод	200	0,21	0,15	17,43	74,00	4,50	0,00	0,00	0,30	7,95	4,80	2,10	0,16	106
Сушки,бублики, баранки,батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,00	0,05	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48	ГП
Итого		3,42	0,51	38,79	175,70	4,50	0,05	0,00	0,78	15,15	32,10	7,50	0,64	
Ужин														
Морская капуста с яйцом и луком	80	4,48	9,76	0,88	125,00	1,48	0,03	0,00	2,85	33,68	84,78	62,76	6,30	99
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,28	8,48	9,61	155,40	0,18	0,05	0,01	2,09	22,73	98,67	17,64	0,87	39
Соус сметанный натуральный	20	0,58	6,39	1,87	66,00	0,08	0,01	0,02	0,12	16,72	12,31	1,51	0,06	97
Макаронные изделия отварные	190	6,53	8,37	40,00	254,60	0,00	0,06	0,04	0,75	8,18	45,42	9,78	0,96	102
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		36,48	42,94	117,84	1005,09	9,05	0,42	0,16	6,77	482,26	641,41	187,28	12,98	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		45,46	35,70	110,47	963,72	6,35	0,26	0,10	1,95	458,98	599,84	87,57	3,63	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		90,92	69,59	50,73	63,09	16,28	33,33	19,20	30,00	64,19	55,93	53,89	46,51	
Итого за день(интернированные дети)		112,37	116,55	397,81	3082,55	53,91	1,29	0,35	13,67	1232,05	1844,07	479,44	29,10	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		145,94	147,53	118,75	131,17	89,85	107,50	49,43	136,70	112,00	111,76	191,78	242,48	

Дети с 7-10 лет														
День 6														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15	26
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	16
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		11,69	16,43	64,65	454,17	1,87	0,28	0,10	0,64	196,62	263,85	73,77	2,73	
Обед														
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	64
Суп "Шахтерский" с мясом	235/15	5,84	4,58	18,35	128,00	7,77	0,13	0,01	0,19	22,84	125,23	32,77	1,11	7
Курица в соусе с томатом	75	6,49	5,06	2,55	64,49	0,77	0,00	0,02	2,06	5,60	9,32	2,71	0,17	58
Рис отварной с овощами	100	2,45	4,26	18,36	136,67	2,06	0,02	0,02	0,18	2,30	44,80	16,02	0,49	19
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		25,76	20,59	131,09	777,80	34,71	0,49	0,05	6,16	134,24	392,25	147,21	10,56	
Полдник														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	4,05	5,29	40,03	224,32	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	ГП
Итого		10,05	11,69	49,43	344,32	1,20	0,09	0,04	0,71	257,60	230,42	38,75	1,34	
Ужин														
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	7,24	0,02	0,00	3,59	26,88	31,36	15,96	1,02	77
Рыба, запеченная в омлете	130	18,24	9,43	2,86	171,00	0,63	0,12	0,12	0,58	55,06	228,56	42,80	1,45	82
Картофель тушеный	180	3,40	5,82	22,41	166,50	12,41	0,15	0,00	2,49	65,41	101,70	43,83	1,45	80
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	23
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП

Итого		33,79	28,73	101,29	809,99	26,50	0,52	0,18	7,73	455,76	652,23	178,78	9,90	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		37,45	37,02	195,74	1231,97	36,58	0,77	0,15	6,80	330,86	656,10	220,98	13,29	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		74,90	72,16	89,89	80,65	93,79	98,72	29,20	104,62	46,27	61,17	135,99	170,36	
Итого за день(интернированные дети)		81,29	77,44	346,46	2386,28	64,28	1,38	0,37	15,24	1044,22	1538,75	438,51	24,53	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		105,57	98,03	103,42	101,54	107,13	115,00	52,29	152,40	94,93	93,26	175,40	204,40	
Дети с 7-10 лет														
День 7														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Джем или повидло (порциями)	15	0,06	0	9,75	37,5	0,08	0	0	0	2,1	1,35	1,05	0,2	98
Хлеб пшеничный	20	1,85	0,30	9,65	48,76	0,00	0,05	0,00	0,24	6,93	25,57	13,43	0,93	ГП
Итого		4,79	3,70	41,60	217,26	0,48	0,07	0,02	0,32	131,87	114,58	28,11	1,22	
2 завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,86	7,89	30,38	217,80	1,78	0,06	0,06	0,14	166,93	164,12	32,45	0,37	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Итого		18,24	23,97	67,66	560,97	3,47	0,22	0,24	0,87	361,79	417,64	87,35	3,55	
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	80	1,05	5,12	9,25	88,00	6,81	0,02	0,00	2,29	27,56	29,74	15,84	1,37	94

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	5,77	7,44	7,95	126,00	17,66	0,06	0,04	0,27	52,91	134,44	25,71	0,93	55
Гуляш	80	10,93	12,47	1,56	163,33	0,31	0,01	0,01	0,30	11,07	116,95	13,70	1,63	89
Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,73	27,37	174,20	0,00	0,04	0,03	0,51	5,60	31,08	6,69	0,66	24
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		32,00	32,75	130,26	922,17	39,29	0,44	0,08	5,00	168,64	495,11	144,65	12,58	
Полдник														
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	14,90	63,00	4,00	0,01	0,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90	12
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,40	0,18	0,07	0,01	1,45	21,33	37,99	6,11	0,35	50
Итого		4,18	7,29	45,50	266,40	4,18	0,08	0,01	1,53	28,06	42,39	9,71	1,25	
Ужин														
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,35	8,35	42,31	131,00	0,56	0,08	0,02	0,27	74,83	184,33	37,15	0,51	53
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	80	4,04	0,16	6,64	44,00	8,00	0,09	0,06	0,16	16,00	49,60	16,80	0,56	21
Пюре картофельное	210	4,31	10,17	25,31	223,65	25,13	0,20	0,05	0,27	59,08	128,24	44,64	1,49	10
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	16
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		29,09	24,10	130,40	708,74	39,31	0,59	0,18	1,65	391,79	629,78	165,85	6,75	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		50,24	56,72	197,92	1483,14	42,76	0,66	0,32	5,87	530,43	912,75	232,00	16,13	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		100,48	110,57	90,89	97,10	109,64	84,62	63,20	90,31	74,19	85,10	142,77	206,77	

Итого за день(интернированные дети)		88,30	91,81	415,42	2675,54	86,73	1,40	0,53	9,37	1082,15	1699,50	435,67	25,35	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		114,68	116,22	124,01	113,85	144,55	116,67	75,14	93,70	98,38	103,00	174,27	211,23	
Дети с 7-10 лет														
День 8														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Бутерброд с сыром	35	5,38	4,62	12,3	114	0,1	0,04	0,04	0,34	137	91,25	8,75	0,42	3
Итого		8,26	8,02	34,50	245,00	0,50	0,06	0,06	0,42	259,84	178,91	22,38	0,51	
2 завтрак														
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	1,00	0,12	0,02	0,73	165,20	314,20	31,80	3,46	17
Колбаса (порциями)	17	2,55	1,99	0,02	28,00	0,00	0,01	0,00	0,07	3,91	35,53	3,57	0,59	62
Чай с молоком	200	2,80	3,20	16,68	106,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	45
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		25,55	35,03	36,93	562,94	2,30	0,25	0,09	1,28	302,90	483,85	71,14	5,69	
Обед														
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	90,32,3
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	232/15	6,32	6,92	8,58	132,00	8,77	0,07	0,03	0,27	50,14	136,20	28,40	1,24	28
Поджарка из рыбы	110	13,05	4,64	4,47	112,20	1,26	0,02	0,01	2,41	29,04	160,78	36,73	0,73	54
Рагу овощное	200	3,32	5,79	22,03	156,00	10,91	0,12	0,03	0,39	30,09	94,73	42,61	1,38	51
Компот из сухофруктов с яблоками	200	0,70	0,04	26,34	13,00	1,60	0,01	0,00	0,14	68,56	24,20	9,90	2,06	25
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		32,97	19,28	127,05	721,84	38,05	0,53	0,07	4,92	258,33	608,81	206,35	13,40	
Полдник														

Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,16	0,12	15,10	63,00	2,00	0,01	0,00	0,16	7,93	6,40	4,80	0,95	12
Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом	100/15	16,52	10,53	23,13	258,52	0,27	0,04	0,02	0,31	144,43	202,58	20,76	0,71	36
Итого		16,68	10,65	38,23	321,52	2,27	0,05	0,02	0,47	152,36	208,98	25,56	1,66	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	80	2,13	5,54	5,09	80,00	3,67	0,04	0,01	2,07	63,68	65,00	29,23	0,56	105
Плов из отварной птицы	180	13,48	11,18	31,28	280,00	1,50	0,04	0,01	1,42	6,67	112,33	27,12	1,42	103
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		27,00	22,34	100,73	697,09	14,79	0,32	0,07	4,46	325,80	458,84	131,54	6,72	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		58,52	54,31	163,98	1284,78	40,35	0,78	0,16	6,20	561,23	1092,66	277,49	19,09	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		117,04	105,87	75,31	84,11	103,46	100,00	31,20	95,38	78,49	101,88	170,76	244,69	
Итого за день(интернированные дети)		110,46	95,32	337,44	2548,39	57,91	1,21	0,31	11,55	1299,23	1939,39	456,97	27,98	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		143,45	120,66	100,73	108,44	96,52	100,83	43,71	115,50	118,11	117,54	182,79	233,13	
Дети с 7-10 лет														
День 9														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79

Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	0,02	0,03	0,3	5,92	15,4	2,8	0,24	6
Итого		4,46	9,28	32,14	230,00	0,40	0,04	0,05	0,38	128,76	103,06	16,43	0,33	
2 завтрак														
Запеканка из творога с джемом или повидлом	210/15	36,16	25,03	39,32	543,85	0,55	0,09	0,03	0,69	310,04	433,62	44,30	1,35	71
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		43,46	36,51	76,32	824,02	2,24	0,22	0,11	1,18	482,90	610,34	94,40	3,53	
Обед														
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	10,10	0,00	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70	96
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	8,25	0,09	0,01	0,16	18,32	120,40	30,15	1,04	75
Птица запеченная	60	14,40	11,00	0,07	156,50	0,00	0,67	0,01	1,77	21,64	65,15	12,40	1,03	87
Капуста тушеная	180	3,58	3,68	13,57	113,00	28,97	0,06	0,00	1,50	95,38	73,64	38,38	1,46	15
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	23
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		35,92	28,46	136,04	924,14	58,43	1,12	0,03	7,96	275,80	497,19	182,64	13,46	
Полдник														
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	4,05	5,29	40,03	224,32	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	ГП
Итого		5,05	5,49	60,23	299,32	4,00	0,07	0,00	0,73	29,60	62,42	18,75	1,74	
Ужин														
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	2,45	0,03	0,00	3,02	34,53	80,18	9,43	0,86	81
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,45	10,36	56,19	367,77	0,00	0,13	0,04	0,65	20,41	272,23	180,76	6,08	52
Бефстроганов	80	14,11	13,34	4,02	193,60	1,23	0,02	0,04	1,26	22,25	81,10	14,91	0,69	22
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,23	1,66	0,91	0,09	31
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		40,95	39,35	121,30	1004,66	12,10	0,40	0,13	5,89	321,87	702,68	273,20	11,86	

Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		79,38	64,97	212,36	1748,16	60,67	1,34	0,14	9,14	758,70	1107,53	277,04	16,99	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		158,76	126,65	97,52	114,45	155,56	171,79	27,20	140,62	106,11	103,27	170,49	217,79	
Итого за день(интернированные дети)		129,84	119,09	426,03	3282,14	77,17	1,85	0,32	16,14	1238,93	1975,69	585,42	30,92	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		168,62	150,75	127,17	139,67	128,62	154,17	45,14	161,40	112,63	119,74	234,17	257,65	

Дети с 7-10 лет

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 завтрак														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	79
Бутерброд с колбасой	35	3,77	1,91	9,85	72	0	0,03	0	0,28	7,45	44,35	5,95	0,74	101
Итого		6,65	5,31	32,05	203,00	0,40	0,05	0,02	0,36	130,29	132,01	19,58	0,83	
2 завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41	35
Какао с молоком	200	4,22	4,52	21,32	142,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	11
Сыр (порциями)	25	5,81	7,38	0,00	91,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	88
Масло сливочное (порциями)	9	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	65
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Итого		20,54	27,56	69,66	612,17	3,84	0,23	0,21	1,08	579,52	462,99	85,12	2,84	
Обед														
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	4,84	0,04	0,00	2,02	18,42	37,58	23,33	0,52	93
Суп картофельный с бобовыми с мясом	235/15	7,55	4,24	20,67	147,00	5,73	0,22	0,01	0,27	42,00	167,23	40,53	2,20	40
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	13,71	11,31	12,81	207,20	0,24	0,07	0,01	2,79	30,29	131,56	23,52	1,16	85
Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	0,04	0,00	0,04	0,07	8,36	6,15	0,75	0,03	9

Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,73	27,37	174,20	0,00	0,04	0,03	0,51	5,60	31,08	6,69	0,66	24
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	60	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		36,76	30,54	151,95	998,39	25,36	0,68	0,09	7,29	176,17	556,50	177,53	12,56	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	16
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	0,24	0,06	0,03	0,46	49,54	74,06	8,96	0,36	69
Итого		6,65	7,39	32,00	221,00	0,24	0,06	0,03	0,46	49,97	74,16	9,03	0,41	
Ужин														
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	7,24	0,02	0,00	3,59	26,88	31,36	15,96	1,02	77
Рыба, запеченная в омлете	130	18,24	9,43	2,86	171,00	0,63	0,12	0,12	0,58	55,06	228,56	42,80	1,45	82
Пюре картофельное	150	3,08	7,26	18,08	159,75	17,95	0,14	0,04	0,19	42,20	91,60	31,89	1,06	2
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	175	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	41
Компот из свежих ягод	200	0,21	0,15	17,43	74,00	4,50	0,00	0,00	0,30	7,95	4,80	2,10	0,16	106
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	ГП
Хлеб ржаной	35	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого		33,02	30,32	89,03	769,24	35,94	0,50	0,21	5,61	373,54	623,83	159,94	7,83	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день (приходящие дети)		57,30	58,10	221,61	1610,56	29,20	0,91	0,30	8,37	755,69	1019,49	262,65	15,40	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		114,60	113,26	101,77	105,44	74,87	116,67	59,20	128,77	105,69	95,06	161,63	197,41	
Итого за день(интернированные дети)		103,62	101,12	374,69	2803,80	65,78	1,52	0,56	14,80	1309,49	1849,49	451,20	24,47	
Суточная потребность (интернированные дети)		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	

Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)	134,57	128,00	111,85	119,31	109,63	126,67	79,43	148,00	119,04	112,09	180,48	203,90	
Средние показатели пищевой и энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ													
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за 12 дней (приходящие дети)	532,10	518,54	1902,00	14026,93	419,44	8,62	2,01	65,60	5708,31	9225,47	2415,69	146,28	
Среднее значение (приходящие дети)	44,34	43,21	158,50	1168,91	34,95	0,72	0,17	5,47	475,69	768,79	201,31	12,19	
Суточная потребность (приходящие дети)	50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
потребности (приходящие дети)	88,68	84,23	72,79	76,52	89,62	92,09	33,50	84,10	66,53	71,68	123,88	156,28	
Итого за 12 дней(интернированные дети)	982,57	934,29	3741,28	26737,53	730,66	14,66	10,81	128,32	11930,13	17605,74	4590,98	264,61	
Среднее значение(интернированные дети)	81,88	77,86	311,77	2228,13	60,89	1,22	0,90	10,69	994,18	1467,15	382,58	22,05	
дети)	77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
потребности(интернированные дети)	106,34	98,55	93,07	94,81	101,48	101,81	128,69	106,93	90,38	88,92	153,03	183,76	