

Учащиеся														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	135
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	551	17,24	17,52	110,58	652,95	0,32	1,79	1,97	0,10	228,76	350,37	88,17	5,03	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	35
Уха Ростовская (250/20)	270	7,42	5,05	14,77	262,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	71
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	70
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	112
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	1010	37,21	39,63	137,60	1262,45	0,72	72,92	9,77	0,09	233,84	517,19	150,70	10,55	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Блинчики с ягодной начинкой	110	3,30	4,95	3,41	223,00	0,12	12,55	1,61	0,01	19,87	61,44	17,58	0,97	149
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	463	11,61	10,78	48,15	509,25	0,26	31,88	2,28	0,05	273,26	288,29	115,86	2,17	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Салат из красной фасоли с морковью *	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	36
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	86
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	100
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	132
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	660	33,84	29,31	116,33	668,22	0,85	237,33	7,62	0,22	130,52	445,35	309,91	13,05	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		106,14	104,35	421,77	3223,97	2,22	345,48	21,64	0,53	1133,03	1812,29	695,75	31,04	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		117,93	113,42	110,12	118,53	158,80	493,55	180,31	58,63	94,42	151,02	231,92	172,44	

*с 1 января по 30 июня

Дети-сироты														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	135
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Колбаса (порциями)	25	2,09	2,66	0,00	42,76	0,01	0,07	0,05	0,03	79,20	45,00	3,15	0,09	17
Овощные нагетсы	100	3,77	8,40	16,00	155,95	0,11	26,45	2,30	0,04	48,00	85,16	36,06	1,36	111
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	656	21,57	28,43	117,66	813,51	0,41	28,31	4,11	0,16	351,91	468,50	124,81	6,28	
Обед														
лук репчатый или чеснок	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	22
Винегрет овощной	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Уха Ростовская	300	8,90	6,06	17,72	323,49	0,22	36,77	1,09	0,04	44,38	140,24	45,49	1,69	71
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	70
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	112
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	100	7,68	0,75	44,63	190,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1140	44,78	42,16	175,50	1385,62	0,87	82,08	11,16	0,10	281,55	619,90	180,27	12,42	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Блинчики с ягодной начинкой	110	3,30	4,95	3,41	223,00	0,12	12,55	1,61	0,01	19,87	61,44	17,58	0,97	149
Фрукты	270	1,08	1,08	26,46	126,90	0,08	27,00	0,54	0,00	43,20	29,70	24,30	5,94	ГП
Итого	580	10,18	11,03	39,47	457,90	0,28	42,15	2,15	0,05	303,07	271,14	69,88	7,11	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,40	15,15	14,40	129,00	0,06	41,70	6,75	0,20	66,00	48,00	25,50	0,90	23
или Салат из красной фасоли с морковью *	150	11,56	6,99	21,27	133,30	0,36	34,18	3,4	0	97,12	240,8	72,52	3,105	36
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	86
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	100
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	132
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	730	35,97	34,60	135,48	770,76	0,91	251,23	10,15	0,29	159,70	492,95	327,81	14,15	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	8 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		118,72	123,32	477,22	3558,90	2,54	405,33	27,57	0,67	1362,89	2063,59	733,87	40,18	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,91	134,05	124,60	130,84	181,14	579,04	229,74	74,74	113,57	171,97	244,62	223,24	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	250,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	153
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	182,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	148
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	115
Чай	200	0,56	0,14	0,19	4,25	0,00	0,28	0,00	0,00	13,86	23,07	12,32	2,30	138
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Итого	562	25,03	24,06	127,15	713,44	0,43	2,31	2,58	0,13	414,85	465,87	100,79	5,43	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	68,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	27
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	34
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	68
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	69
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	106
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	124
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	950	32,70	42,45	140,90	1002,41	2,17	181,50	11,99	0,32	222,97	560,93	172,53	8,52	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	223,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	145
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	403	7,81	8,51	84,19	501,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	29
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	28
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	151
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	116
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	132
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	605	26,58	21,51	97,79	630,41	0,32	218,45	4,72	0,08	116,66	326,06	71,91	5,88	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		98,35	103,64	459,14	2978,71	3,09	440,63	21,88	0,66	1116,66	1748,97	482,51	24,73	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,27	112,65	119,88	109,51	220,42	629,46	182,37	72,96	93,06	145,75	160,84	137,36	

*с 1 января по 30 июня

Дети-сироты														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	250,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	153
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	182,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	148
Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	0,03	0,03	46,05	32,85	5,10	0,03	115
Чай	200	0,56	0,14	0,19	4,25	0,00	0,28	0,00	0,00	13,86	23,07	12,32	2,30	138
Овощные наггетсы	100	3,77	8,40	16,00	155,95	0,11	26,45	2,30	0,04	48,00	85,16	36,06	1,36	111
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,05	0,03	88,00	50,00	3,50	0,10	16
Колбаса (порциями)	25	2,09	2,66	0,00	42,76	0,01	0,07	0,05	0,03	79,20	45,00	3,15	0,09	17
Вафли , печенье, пряники	53	6,61	10,39	66,25	202,35	0,08	0,00	0,00	0,00	17,66	53,00	11,45	0,87	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Итого	703	32,26	37,69	174,68	1018,80	0,57	28,82	4,89	0,19	494,66	589,98	143,87	7,19	
Обед														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	22
Салат Витаминный со сладким перцем	150	1,98	15,12	14,46	103,03	0,06	88,95	7,02	0,33	46,37	46,05	26,79	0,84	27
или Салат "Степной" из разных овощей*	150	3,05	10,85	14,13	167,64	0,14	21,63	5,09	0,00	50,64	86,64	36,29	1,31	34
Суп картофельный с рыбными консервами	300	5,02	5,83	21,56	175,30	0,14	23,02	0,70	0,04	84,70	148,10	47,16	1,40	68
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	69
Картофель, запеченный дольками	230	5,37	7,96	29,58	221,04	0,32	52,82	3,30	0,00	35,80	155,76	61,42	2,45	106
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	32,65	148,29	1,50	60,00	1,50	0,00	7,53	2,70	9,00	0,52	124
Хлеб пшеничный	100	7,68	0,75	44,63	190,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	1160	39,86	50,61	187,03	1248,58	2,34	227,47	15,70	0,44	288,63	674,89	212,10	10,24	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Кекс Творожный	100	10,20	14,96	52,50	246,18	0,08	0,14	0,66	0,12	60,26	112,30	11,78	0,92	145
Фрукты	270	1,08	1,08	26,46	126,90	0,08	27,00	0,54	0,00	43,20	29,70	24,30	5,94	ГП
Итого	570	11,48	16,24	101,76	473,08	0,16	47,14	2,80	0,12	155,46	224,00	66,08	10,06	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	1,35	0,23	4,28	26,25	0,08	24,00	0,60	0,00	23,25	42,00	25,50	1,05	29
или Овощи натуральные соленые*	150	1,20	0,15	2,55	19,50	0,03	7,50	0,15	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	28
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	151
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	116
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	132
Хлеб пшеничный	75	5,76	0,56	33,47	143,06	0,08	0,00	0,75	0,00	15,19	45,11	9,66	0,77	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	700	30,38	21,97	125,01	747,66	0,40	226,45	5,41	0,08	135,18	376,91	89,62	7,00	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	8 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		120,20	133,62	597,59	3619,22	3,54	531,44	28,80	0,89	1340,60	2076,90	542,78	34,72	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,56	145,24	156,03	133,06	253,10	759,20	239,97	99,07	111,72	173,07	180,93	192,89	
*с 1 января по 30 июня														