

Дети с 11-18 лет

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)										№ ТК
		Б	Ж	У	6	С		В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	14			
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			
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,21	1,67	0,91	0,08	31				
Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4				
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	111				
Итого		16,37	13,77	67,49	456,80	4,76	0,22	0,08	1,22	223,37	282,60	48,48	2,45					
Обед																		
Салат из свежкл с чесноком	100	1,78	5,10	9,59	92,50	8,61	0,03	0,00	2,30	43,61	49,59	25,18	1,65	115				
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	307/10	5,95	7,19	9,51	135,00	22,27	0,08	0,03	1,39	61,72	158,52	32,63	1,11	55				
Рагу овощное с грибами	230	20,29	17,16	18,31	321,61	15,61	0,14	0,03	2,88	73,61	205,72	58,06	2,79	106				
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	0,01	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	14				
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП				
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП				
Итого		36,84	31,08	126,51	925,59	50,49	0,52	0,06	8,24	226,59	591,78	175,22	10,67					
Полдник																		
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41				
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	33	2,48	3,25	24,55	137,61	0,00	0,02	0,00	0,43	9,57	12,00	6,60	0,69	ГП				
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП				
Итого		9,95	9,65	65,15	394,46	17,22	0,13	0,04	1,07	232,37	186,80	98,30	1,83					

Математик: Пашинина И.А.

И.В. Д.С. 17

Ужин														
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие порциями	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	90,32,34
Плов с мясом	200	17,50	14,49	31,24	326,51	2,37	0,05	0,02	0,41	7,35	146,35	35,00	1,51	84
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Булочка дорожная	50	3,71	5,88	24,85	177,50	4,08	0,06	0,04	0,55	23,47	38,80	6,04	0,31	8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	18,69	85,44	0,00	0,08	0,00	0,40	9,20	34,29	13,20	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	0,00	0,52	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		27,29	21,32	122,24	786,45	31,45	0,36	0,26	2,78	93,02	326,64	171,04	5,95	ГП
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное														
Сухки, бублики, баранки	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,06	0,00	240,00	120,00	28,00	0,20	49
Итого	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	ГП
Итого за день (приходящие дети)	7 гр.	6,70	6,73	29,40	206,57	2,60	0,14	0,06	0,00	247,50	218,00	39,40	0,89	
Итого за день (приходящие дети)		Б	Ж	У	Энц	С	В1	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		63,16	54,50	259,15	1776,85	72,47	0,87	0,18	10,53	682,33	1061,18	322,00	14,95	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Итого за день(интернированные дети)		107,97	91,14	104,10	100,76	159,27	95,60	30,51	135,00	87,48	90,70	165,13	135,29	
Суточная потребность (интернированные дети)		97,15	82,55	410,79	2769,87	106,52	1,37	0,50	13,31	1022,85	1605,82	532,44	21,79	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		90,00	92,00	383,00	2713,00	70,00	1,40	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	
Итого за день		107,94	89,73	107,26	102,10	152,17	97,86	55,56	110,92	85,24	89,21	177,48	128,18	

Павжин

Мягкое: Пошмак Ф.А.

Пошмак

М.П.

-

Ф.А.

Дети с 11-18 лет

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У	5	6		С	В1	А	Е	10	Са	Р	Мг	Fe	14	15	
Завтрак																			
Запеканка из творога с молоком																			
стуженным	225/30	40,87	29,22	47,46	639,00	0,70	0,11	0,01	0,82	470,00	526,08	55,67	1,31	71					
Чай с молоком	200	1,40	1,60	13,30	73,00	0,65	0,02	0,01	0,00	60,41	45,13	7,07	0,07	45					
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65					
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП					
Итого		46,17	38,48	84,22	884,80	1,35	0,23	0,06	1,42	544,31	617,07	79,24	2,36						
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					
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					
Шницель натуральный рубленый	100	19,30	12,84	10,21	215,00	0,00	0,08	0,01	2,25	6,06	22,56	6,04	0,56	108					
Соус молочный	20	0,38	0,99	1,67	14,00	0,06	0,00	0,00	0,02	11,92	9,65	1,51	0,02	48					
Капуста тушеная	180	3,31	3,76	13,01	110,00	28,21	0,04	0,00	1,48	93,62	68,22	34,83	1,30	27					
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП					
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП					
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП					
Итого		39,21	34,00	148,12	984,48	65,82	0,59	0,23	10,81	198,29	445,26	229,21	9,07						
Полдник																			
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41					
Пирожок печеный из сдобного теста с овальным фаршем	70	3,00	3,93	29,76	166,80	0,00	0,03	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84	109					
Итого		8,07	9,53	36,76	270,05	1,22	0,08	0,04	0,52	221,60	166,00	32,50	1,02						

Мягкая! Нежный! Ф.А.

Полдник 10.03.17

Икра морковная(или помидоры (огурцы) свежие порциями с маслом растительным)	100	2,06	6,84	9,39	113,75	8,88	0,06	0,00	3,60	29,18	61,29	36,69	1,05	42,83
Птица по-домашнему	200	10,62	9,28	20,00	206,00	10,26	0,13	0,01	1,71	68,90	125,94	35,37	1,69	18
Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	2,60	2,70	20,85	118,10	1,56	0,05	0,02	0,01	147,52	100,00	27,00	0,69	11
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	18,69	85,44	0,00	0,08	0,00	0,40	9,20	34,29	13,20	0,77	Г11
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	0,00	0,52	14,00	63,20	18,80	1,56	Г11
Итого		20,56	19,67	88,69	603,29	20,70	0,39	0,03	6,24	268,80	384,72	131,06	5,76	
Паужин														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,06	0,00	240,00	120,00	28,00	0,20	49
Сушки, булочки, баранки	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	Г11
Итого		6,70	6,73	29,40	206,57	2,60	0,14	0,06	0,00	247,50	218,00	39,40	0,89	
Норма соли на весь день	7 гр.													
Итого за день (приходящие дети)		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		93,45	82,01	269,10	2139,33	68,39	0,90	0,33	12,75	964,20	1228,33	340,95	12,45	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Итого за день(интернированные дети)		159,74	137,14	108,09	121,32	150,31	98,90	55,93	163,46	123,62	104,99	174,85	112,67	
Суточная потребность (интернированные дети)		120,71	108,41	387,19	2949,19	91,69	1,43	0,42	18,99	1480,50	1831,05	511,41	19,10	
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		90,00	92,00	383,00	2713,00	70,00	1,40	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	
Итого		134,12	117,84	101,09	108,71	130,99	102,14	46,67	158,25	123,38	101,73	170,47	112,35	

Печень: Печень 17 А.

Вешенки

№ 03. 17

Дети с 11-18 лет

День 12

Применение пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)														№ ТК
		Б	Ж	У	5	6		С	7	В1	8	А	9	Е	10	Са	11	Р	12	Мg	13	Fe	14									
Завтрак																																
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,04	5,37	18,57	142,00	0,78	0,07	0,04	0,23	147,58	122,52	19,36	0,34	44																		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,98	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,13	0,07	0,04	16																		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65																		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП																		
Итого		8,94	13,03	53,01	358,80	0,78	0,17	0,08	0,83	161,89	168,51	35,93	1,36																			
Обед																																
Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,78	5,09	14,71	112,50	7,79	0,01	0,01	2,31	46,69	52,05	33,25	1,76	105																		
Солянка домашняя со сметаной	258	5,89	13,02	11,10	176,00	5,40	0,05	0,02	2,06	32,00	96,04	24,42	1,25	57																		
Поджарка из рыбы	100	11,86	4,22	4,06	102,00	1,15	0,02	0,01	2,19	26,40	146,16	33,39	0,66	54																		
Пюре картофельное	180	3,90	5,00	26,98	168,00	31,92	0,20	0,03	0,21	47,00	115,64	39,84	1,44	2																		
Компот из брусники	200	0,14	0,10	21,60	89,00	3,00	0,00	0,00	0,20	5,60	3,20	1,40	0,14	63																		
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП																		
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП																		
Итого		32,23	28,90	143,67	924,98	49,26	0,54	0,07	8,56	198,34	586,64	188,05	9,43																			
Полдник																																
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП																		
Бутерброд с сыром	74	6,68	12,52	24,76	239,00	0,08	0,05	0,08	0,73	18,48	96,10	11,20	0,69	ГП																		
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	160	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП																		
Итого		9,08	13,32	84,36	496,60	36,08	0,19	0,28	2,17	47,28	160,90	162,40	2,85																			

78

Трехдневная диета

10.03.17

	Ужин													
	Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,98	9,50	8,11	140,00	7,38	0,01	0,04	2,35	168,86	116,94	26,53	1,54	77
Тефтели из говядины с рисом	100	10,82	8,43	4,25	107,48	1,28	0,00	0,03	3,43	9,33	15,53	4,52	0,28	58
Соус томатный	30	0,33	0,96	1,58	15,00	0,47	0,00	0,00	0,05	1,50	4,79	2,24	0,11	97
Макаронные изделия отварные	200	6,88	8,81	42,10	268,00	0,00	0,07	0,06	0,79	8,62	47,81	10,29	1,01	24
Компот из кураги	200	1,04	0,00	25,97	107,00	0,80	0,02	0,00	1,10	32,45	29,20	21,00	0,68	12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	18,69	85,44	0,00	0,08	0,00	0,40	9,20	34,29	13,20	0,77	111
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	0,00	0,52	14,00	63,20	18,80	1,56	111
Итого		29,33	28,55	120,46	802,92	9,93	0,25	0,13	8,64	243,96	311,76	96,58	5,95	
Полужин														
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41
Сушки, булочки, баранки	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	111
Итого		5,97	5,93	27,00	189,82	1,22	0,11	0,04	0,00	217,50	228,00	35,90	0,87	
Норма соли на весь день	7 гр.													
Итого за день (приходящие дети)		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		50,25	55,25	281,04	1780,38	86,12	0,90	0,43	11,56	407,51	916,05	386,38	13,64	
Суточная потребность (приходящие дети) 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		85,90	92,39	112,89	100,96	189,27	98,90	72,88	148,21	52,24	78,29	198,14	123,44	
Итого за день (интернированные дети)		85,55	89,73	428,50	2773,12	97,27	1,26	0,60	20,20	868,97	1455,81	518,86	20,46	
Суточная потребность (интернированные дети)		90,00	92,00	383,00	2713,00	70,00	1,40	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	
Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)		95,06	97,53	111,88	102,22	138,96	90,00	66,67	168,33	72,41	80,88	172,95	120,35	

Полковник Телешин Ю. А.

Телешин Ю. А.

10.03.17

87

Дети с 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	День 13								№ ТК
		Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			
		Б	Ж	У	С		В1	А		
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	1,00	0,12	0,02	0,01	17
Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	2,60	2,70	20,85	118,10	1,56	0,05	0,04	0,12	11
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,06	0,50	65
Сыр (порциями)	23	5,35	6,79	0,00	83,72	0,17	0,01	0,00	1,46	88
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,14	1,46	88
Итого		28,97	40,03	48,86	665,39	2,73	0,28	0,14	2,93	
Сельдь с луком и зеленым горошком	100	12,73	10,88	1,79	157,14	2,48	0,03	0,03	0,34	110
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	307/10	8,13	6,49	14,65	167,00	7,19	0,12	0,02	0,34	
Картофель отварной с луком	180	3,52	4,31	26,98	161,00	25,20	0,17	8,00	2,79	
Печень (сердце), тушенная в соусе	100	13,71	11,31	12,81	207,20	0,24	0,07	0,00	0,55	
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	110,00	0,50	0,00	0,00	1,04	
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	8,09	
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	8,06	8,09	
Итого		47,30	34,46	147,57	1079,82	35,61	0,65	0,20	0,80	
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,03	0,68	
Пудинг из творога с молоком	200/30	31,30	21,71	44,86	519,00	0,55	0,10	0,23	1,48	
Итого		31,30	21,71	70,86	623,00	20,55	0,18	0,23	1,48	

Минеральные вещества (мг)	День 13				
	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК
314,20	31,80	3,46	0,69	11	
100,00	27,00	0,02	0,23	88	
3	0	0,02	0,96	88	
115,00	8,05	16,50	5,36		
42,86	83,35				
575,06					

Подник	День 13				
	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК
104,00	84,00	1,20	1,14	38	
519,00	44,14	1,14	2,34		
160,00	37,60	3,12			
1079,82	203,24	11,44			

Полдник	День 13				
	Ca	P	Mg	Fe	№ ТК
20,00	84,00	1,20	1,14	38	
519,00	44,14	1,14	2,34		
160,00	37,60	3,12			
1079,82	203,24	11,44			

Меню: 13 17

Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	335	Ужин														ГП
		5,03	1,68	70,35	321,60	33,50	0,13	0,00	1,34	26,80	93,80	140,70	2,01			
Котлетки из биточки рыбные	120	17,28	2,86	62,66	136,00	0,26	0,12	0,04	0,54	63,62	256,14	55,69	1,15	ГП		
Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	3,70	0,03	0,04	0,31	4,14	80,78	28,83	0,88	33		
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,21	1,67	0,91	0,08	19		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	18,69	85,44	0,00	0,08	0,00	0,40	9,20	34,29	13,20	0,77	31		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	0,00	0,52	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП		
Итого		32,06	13,06	215,69	915,04	40,26	0,43	0,08	3,12	120,97	529,88	258,13	6,45	ГП		
Кисломолочные продукты	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41		
Супы и бульоны вареные	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	ГП		
Итого		5,97	5,93	27,00	189,82	1,22	0,11	0,04	0,00	217,50	228,00	35,90	0,87			
Итого за 7 гр.																
Итого за день(включая завтрак)																
Суточная потребность		145,60	115,19	509,98	3473,07	100,37	1,65	8,55	14,15	1633,17	2610,03	708,76	26,46			
(интерполированные дни)		90,00	92,00	383,00	2713,00	70,00	1,40	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00			
Процент удовлетворения суточной																
потребности(интерполированные дни)		161,78	125,21	133,15	128,02	143,39	117,86	950,00	117,92	136,10	145,00	236,25	155,64			

Итого за день: 10.03.17

														Ужин									
														Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	335	5,03	1,68	70,35	321,60	33,50	0,13	0,00	1,34	26,80	93,80	140,70	2,01	ГП									
Голубцы ленивые	100	7,98	6,03	5,68	110,00	6,43	0,03	0,03	0,18	74,60	88,78	20,78	0,83	20									
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	330,99	0,00	0,12	0,04	0,58	18,37	245,01	162,68	5,46	117									
Компот из яблок	200	0,36	0,00	28,17	112,00	0,00	0,03	0,00	0,08	16,45	25,80	8,40	0,64	23									
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	18,69	85,44	0,00	0,08	0,00	0,40	9,20	34,29	13,20	0,77	111									
Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	0,00	0,52	14,00	63,20	18,80	1,56	111									
Итого		28,95	17,88	193,23	1040,03	39,93	0,46	0,07	3,10	159,42	550,88	364,56	11,27										
Полужин																							
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41									
Сушки, булочки, баранки	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	111									
Итого		5,97	5,93	27,00	189,82	1,22	0,11	0,04	0,00	217,50	228,00	35,90	0,87										
Норма соли на весь день	7 гр.																						
Итого за день(интернированные дети)		126,09	98,04	495,78	3434,82	108,17	1,47	0,39	12,81	1188,85	2165,13	704,41	25,75										
Суточная потребность (интернированные дети)		90,00	92,00	383,00	2713,00	70,00	1,40	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00										
Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)		140,10	106,57	129,45	126,61	154,53	105,00	43,33	106,75	99,07	120,29	254,81	151,47										

