

468/1994	Горох отварной	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		31,40	29,98	132,41	921,39	200,26	158,17	434,00	7,48	21,59	705,66	7,06	0,41	45,25
	Итого		52,58	49,79	230	1578,53	270,52	184,23	513,28	9,19	21,72	733,31	10,62	0,80	72,08
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	17,82	19,06	49,70	398,62	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,09	0,05	1,78
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		21,85	19,60	86,40	577,94	43,16	58,51	166,08	2,44	0,13	265,25	4,49	0,42	45,68
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,62	7,37	21,41	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед'		27,62	27,60	123,88	868,44	126,41	94,45	265,39	5,57	4,59	365,01	4,76	0,30	34,61
	Итого		49,47	47,20	210,28	1446,38	169,57	152,96	431,47	8,01	4,72	630,26	9,25	0,72	80,29
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		21,43	18,55	84,27	615	300,65	64,94	624,70	2,62	149,26	197,65	2,82	0,27	0,78
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55

309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
	Итого		51,26	46,14	205,56	1441,97	508,19	204,48	1015,06	9,86	242,12	1075,78	8,39	0,62	62,86
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		18,82	18,88	84,42	596,58	79,67	79,93	526,05	6,41	27,00	41,26	3,41	0,37	17,55
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10	7,53	30	89,5	0,6	18	20,25	0,3	0,04	0
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		28,29	27,85	134,27	890,77	86,96	122,83	630,74	6,97	22,59	279,33	6,68	0,44	24,23
	Итого		47,11	46,73	218,69	1487,36	166,63	202,76	1156,79	13,38	49,59	320,59	10,09	0,81	41,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутиерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		19,19	22,55	82,18	606,42	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		20,70	18,51	87,24	558,94	149,02	34,82	179,86	2,67	94,43	113,98	3,40	0,46	39,09
	<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	6,35	8,30	29,20	230,00	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	212,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	149,03	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		29	28,67	128,20	866,45	100,29	158,07	606,53	7,64	26,91	464,76	5,86	0,45	21,63
	Итого		49,53	47,18	215,44	1425,39	249,31	192,89	786,39	10,31	121,34	578,74	9,26	0,91	60,72
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51	96,2	31,8	129	0,6	65,9	39,38	0,23	0,06	0,4
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
ттк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		19,58	18,85	89,95	641,63	323,64	73,75	474,20	4,22	271,90	386,83	1,31	0,21	1,13
	<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10,60	7,90	7,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
482/1994	Капуста тушенная	180	4,20	7,87	32,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		29,88	32,26	126,36	824,46	286,32	164,98	413,01	8,03	69,02	941,57	8,10	0,40	62,33
	Итого		49,46	51,11	216,31	1466,09	609,96	238,73	887,21	12,25	340,92	1328,40	9,41	0,61	63,46
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	6,84
	<i>Обед</i>														
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
гтк 286	Овощи припущенные со смесью замор овощ.	180	6,38	8,80	27,12	188,28	48,63	48,63	78,93	1,26	37,17	1904	0,57	0,08	18,9
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		27,11	27,99	129,47	853,81	123,65	127,27	402,34	7,08	58,76	2286,88	4,52	0,34	42,97
	Итого		47,50	48,57	208,62	1411,03	210,13	211,02	761,59	11,19	151,12	2402,09	6,94	0,68	49,81
	Итого за 10 дней		495,00	494,99	2157,60	14623,11	3467,3	1945	8077,96	113	1246,5	8686,6	91,01	7,2	604,5
	Итого за один день		49,50	49,50	215,76	1462,31	346,73	194,48	807,80	11,26	124,65	868,66	9,10	0,72	60,45

Накопительная Двухразового питания 12 лет и старше 2023-2024 учебный год

Наименование продукта	Норма	50%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной	120	60	50	75	75	50	50	75	75	75	75	50	650	65,00	5,00	108,33
Хлеб пшеничный	200	100	98	86	79	85	95	114	99	161	110	84	1011	101,10	1,10	101,10
Мука пшеничная	20	10	13	7,3	7,75	8,6	9,7	9,3	5,25	14	14	11,75	100,65	10,07	0,06	100,65
Крупы, бобовые, макаронные изделия	70	35	64	84,7	123	44	83	123	117	127	44	63	872,7	87,27	52,27	249,34
Картофель	187	93,5	230	173,6	30	38	229	50	20	75	203	204	1252,6	125,26	31,76	133,97
Овощи свежие, зелень	320	160	73,6	211,5	239	411	122	104	356	383	90	142	2132,1	213,21	53,21	133,26
Фрукты свежие	185	92,5	150	30	135	150	150	135	125		135	37	1047	104,70	12,20	113,19
Напитки витаминизир.	200	100		200	200	200			200	200			1000	100,00	0,00	100,00
Сухофрукты	20	10	20		30	20			10	40	20	20	160	16,00	6,00	160,00
Сахар	35	17,5	42	42	41	20	39	39	39	40	44	39	385	38,50	21,00	220,00
Какао, кофе	2,3	0,46	4								4		8	0,80	0,34	173,91
Чай	2	0,4		1	1		1	1	1	1		1	7	0,70	0,30	175,00
Мясо	78	39	38	117	56	56	74	74	120	74		79	688	68,80	29,80	176,41
Птица мякоть	53	26,5			64,9	38,4			118,8	49,8			271,9	27,19	0,69	102,60
Рыба	77	38,5				129					129	129	387	38,70	0,20	100,52
Молоко	350	70	198,4	28,4		98,4	28,4	200			229	53,4	836	83,60	13,60	119,43
Сметана	10	5	12,5	5	5	5	5	5	5	17,5	15	5	80	8,00	3,00	160,00
Сыр	15	3	16,5			16,5		16,5			2,8		52,3	5,23	2,23	174,33
Масло сливочное	35	17,5	21,3	19,6	22,85	5	12,6	26,3	12	16,3	26,3	15,35	177,6	17,76	0,26	101,49
Масло растительное	18	9	9,6	10	13,3	5,1	19,1	7	17,8	5,2	5,5	9	101,6	10,16	1,16	112,89
Яйцо	40	10	6	6		12,3		20	20		114	12,5	190,8	19,08	9,08	190,80
Соль	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,50	0,00	100,00
Белки	90	45	48,25	52,58	49,47	51,26	47,11	50,46	49,38	49,53	49,46	47,5	495	49,50		110,00
Жиры	92	46	54,21	49,79	47,2	46,14	46,73	51,41	52,65	47,18	51,11	48,57	494,99	49,50		107,61
Углеводы	383	191,5	214,85	230	210,28	205,56	218,69	211,94	225,8	215,44	216,31	208,62	2157,49	215,75		112,66
Калорийность, ккал	2720	1360	1485,4	1578,5	1446,4	1442	1487,4	1449	1432	1425,4	1466,1	1411	14623,1	1462,31		107,52