

Печенье

30 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | 114 | | | | 33 | 8,7 | 6 | 27 | 0,63 | | |

	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6	0,2	0,2	
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98	0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925	0,19	0,19	
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	207	2 820	25,38	0,4	0,39	131,9 8	148,0 5	29,43	172,1 8	1,32	0,39	0,39
	Обед																
102	Огурец свежий	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9	0,1	0,1	
363	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148		0,23	5,83		472 825	42 675	35 575	88,1	2,05		
309	Мясо тушеное (говядина)	100	19	21,75	2,87	284		0,05	0,87	3,25	13,75	27,5	196,25	2,75	3,25	3,25	
349	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07			40,46	6,48	28,16	49,56	1 474		
108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698		
110	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44	0,44	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12		
	Соль	3															
	Всего Обед		41,63	35,21	136,7 6	1 046	60	0,58	17,43	3,79	766,0 9	131,3 8	165,9	551,7 5	11,43	3,79	3,79
	Всего в день		38,99	181,01	1 253	2 880	25,96	17,83	4,18	898,06	279,44	195,32	723,93	12,75	4,18	4,18	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7			0,63			
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74	0,74
	Всего Второй завтрак		6,03	4,47	70,33	292	40	0,47	18,9	0,94		157,3	96,5	186,8	2,34		0,94	0,94
	Обед																	
101	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7			
288	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22 775	55 975	0,875			
453	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05			
171	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185		0,105	0,105
352	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,06	11,94	49,82	350	50	0,26			334 425	329 875	175,65	262,937	59 125			
108	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568			
110	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286		0,6286	0,6286
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12			
	Соль	3																
	Всего Обед		50,07	57,23	155,6 8	1 366	145	0,66	17,32	0,73	1 473,81	176,7 8	289,4 9	744,7 7	14,04		0,73	0,73
	Всего в день		61,7	226,01	1 658	185	1,13	36,22	1,67	1 473,8	334,08	385,99	931,57	16,38		1,67	1,67	

Апельсин

200 | 1,21 | 0,27 | 10,85 | 51 | 0,05 | 80,4 | 263,98 | 45,56 | 17,42 | 30,82 | 0,4

Всего Обед

37,91 | 19,19 | 151,9 9 | 899 | 55,33 | 1,06 | 118,56 | 1,53 | 1 064,26 | 328,7 6 | 199,5 4 | 645,1 | 9,97 | 1,53 | 1,53

Всего в**день** 29,36 | 182,83 | 1 135 | 115,33 | 1,14 | 119,86 | 1,53 | 1 241,5 | 462,94 | 217,74 | 757,6 | 10,45 | 1,53 | 1,53**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
	Пряник	30	1,7	1,5	22,5	109		0,03		0,7	22,2	3,3	2,7	15	0,24		0,7	0,7	
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2	
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925		0,19	0,19	
	Всего Второй завтрак		2,86	1,74	59,67	202	2 820	25,41	0,4	1,09	121,1 8	142,6 5	26,13	160,1 8	0,93		1,09	1,09	
	Обед																		
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7	0,7	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148		0,23	5,83		472 825	42 675	35 575	88,1	2,05				
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527 475	45 914	596 733	262,435	0,8935				
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185		0,105	0,105	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12				
	Соль	3																	
	Всего Обед		38,84	22,96	130,2 5	906	55	0,78	56,83	1,25	2 094,7	222,6 2	216,6 6	675,5 4	9,63		1,25	1,25	
	Всего в	день	24,7	189,92	1 107	2 875	26,18	57,23	2,34	2 215,8	365,27	242,78	835,71	10,57		2,34	2,34		

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2	
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925		0,19	0,19	
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					33	8,7	6	27	0,63				
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	207	2 820	25,38	0,4	0,39	131,9 8	148,0 5	29,43	172,1 8	1,32		0,39	0,39	
	Обед																		
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22 775	55 975	0,875				
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05				
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,03	69	36	0,01	0,05	0,13		25,47	2,91	16,98	0,063		0,126	0,126	

312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12			
	Соль	3																
Всего Обед			40,72	47,04	121,6 1	1 086	116	0,56	33,39	0,57	1 847,21	192,9	146,42	575,2 5	8,59		0,57	0,57
Всего в день			50,82	165,86	1 293	2 936	25,94	33,8	0,96	1 979,1	340,95	175,84	747,42	9,91		0,96	0,96	

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
112	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74	0,74
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2
Всего Второй завтрак			3,78	0,93	63,25	223	40	0,47	18,9	0,94		148,6	96,5	186,8	1,71		0,94	0,94
Обед																		
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,56	8,34	81		0,06	12,26		317,15	31,42	17,49	39,98	0,67			
291	Плов из курицы	80/150	22,96	27,81	38,09	494	50	0,09	1,47		362 526	29 105	459 963	244,468	22 945			
	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	10	0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12		0,04	0,04
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286		0,6286	0,6286
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12			
	Соль	3																
Всего Обед			35,53	33,99	129,7 4	971	60	0,47	43,33	1,37	679,6 8	120,5 5	131,4 9	477,9 9	7,73		1,37	1,37
Всего в день			34,92	192,99	1 194	100	0,94	62,23	2,31	679,68	269,15	227,99	664,79	9,44		2,31	2,31	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925		0,19	0,19
Всего Второй завтрак			2,86	4,54	69,77	269	2 850	25,4	0,6	0,69	98,98	149,3 5	28,43	162,1 8	1,39		0,69	0,69
Обед																		
98	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29		0,14	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28			
288	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76		0,04	9,88		260,15	35 875	14 175	33 575	0,575			
	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05			

312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			

108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286		0,6286	0,6286
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12			
	Соль	3																
Всего Обед			42,61	43,09	127,1 2	1 076	80	0,66	44,97	0,63	1 757, 21	190,4 3	152,5 1	595,8 1	8,7		0,63	0,63
Всего в день			47,63	196,89	1 345	2 930	26,06	45,58	1,32	1 856,1	339,78	180,93	757,98	10,09		1,32	1,32	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37		244,181	42 143	161 135	285 085	0,37			
Всего Второй завтрак			2,12	0,25	34,44	92	40	0,45	74,77	0,2	244,1 8	175,9 4	34,91	163,5 1	0,97		0,2	0,2
	Обед																	
82	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23		14	42	0,9		0,1	0,1
261	Борщ с капустой и картофелем	250	1,79	4,53	11,7	95		0,06	8,18		353,63	31,81	18,97	44,85	1,02			
309	Печень, тушенная в соусе	75/75	18,99	13,14	5,72	239	8 310	0,29	43,29		300,45	38,43	22,2	334 935	7,08			
349	Макаронные изделия отварные	200	6,93	5,57	37,63	228	20	0,05			49,39	138 459	97 231	43 406	0,9657			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286		0,6286	0,6286
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12			
	Соль	3																
Всего Обед			38,79	25,55	145,5 8	992	8 390	0,65	62,2	0,73	956,2 7	155,9 9	127,9 5	652,1 7	14,41		0,73	0,73
Всего в день			42,63	196,89	1 345	2 930	26,06	45,58	1,32	1 856,1	339,78	180,93	757,98	10,09		1,32	1,32	
Итого			426,45	383,17	1 900,2	12 495	26 419,74	162,32	569,19	19,44	14 292, 27	3 346,9	2 164, 1	7 646,7	116,54		19,44	19,44
Среднее за период			42,64	38,32	190,0 3	1 250	2 641,97	16,23	56,92	1,94	1 429, 27	334,6 9	216,4 1	764,6 7	11,65		1,94	1,94

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети 7-11 (Шкп)

Сезон: Осенний

Диета: Без диет

Столовая: Столовая

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы в %(+/-)		
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт				
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	0
2	Хлеб пшеничный	150,0	40,0	40,0	57,1	106,1	87,1	40,0	40,0	57,1	77,1	57,1	10,1	5,3	-60	
3	Мука пшеничная	15,0	19,0	4,0	2,5	13,5		2,5	1,5							
4	Крупы, бобовые	45,0		20,0	98,8	66,6	73,7	20,0	10,0	53,7	110,0			45,0	0	
5	Макаронные изделия	15,0	10,0	67,9									67,9	14,6	-3	
6	Картофель	188,0	75,0	50,0	75,0	20,0	50,0	221,0	246,0	30,0	196,0	20,0	98,3	-48		
7	Овощи свежие, зелень	280,0	273,0	130,0	131,5	170,0	150,7	131,5	24,0	203,2	54,0	187,5	145,5	-48		
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	185,0	185,0	215,0	225,0	200,0	185,0	185,0	201,0	185,0	185,0	195,1	5		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0	20,0	20,0		20,0		20,0	20,0		20,0	20,0	14,0	-7		
10	Соки плодоовощные, напитки	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	106,5	37,1	-47	
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	70,0	96,0	83,0		86,0								65,3	87	
12	Цыплята 1 категории потрошенные	35,0			144,0		110,4			144,0	110,4	144,0		12,4	-79	
13	Рыба-филе	58,0							124,0						-100	
14	Колбасные изделия	14,7												21,8	-93	
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%)	300,0				23,0	100,0	31,6	31,6		31,6				-100	
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира не более 2,5%)	150,0													-100	
17	Творог (массовая доля жира не более 18%)	50,0													-100	
18	Сыр	9,8												4,9	-51	
19	Сметана (массовая доля жира не более 20%)	10,0							30,0			18,8		15,8	-47	
20	Масло сливочное	30,0	20,0	7,0	25,0	29,5	10,0	19,5	18,5		22,0	7,0		8,9	-40	
21	Масло растительное	15,0	10,5	15,0	2,5	5,0	15,7	5,0	2,5	15,7	5,0	12,5		0,6	-99	
22	Яйцо диетическое	40,0	6,0											23,4	-42	
23	Сахар	40,0	26,0	20,0	20,9	39,4	20,0	20,9	20,0	24,0	20,0	22,5		9,5	-5	
24	Кондитерские изделия	10,0		30,0						30,0		35,0		0,1	-75	
25	Чай	0,4				1,0									-100	
26	Какао	1,2													-100	
27	Дрожжи хлебопекарные	1,0												3,0	-40	
28	Соль	5,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	-40	

Рекомендации по корректировке меню:

_____	_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)	(дата)
_____	_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)	(дата)
_____	_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)	(дата)