

Первая неделя, 1 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная рисовая с маслом	200/7	4,84	12,78	51,66	340,36	69,05	20,84	36,00	103,33	0,81	0,01	0,00	0,02	41,30	0,04	0,03	0,00	0,17
Сыр для бутерброда	40,00	9,28	11,80	0,00	145,60	35,20	352,00	14,00	93,60	0,40	0,00	0,00	0,00	115,20	0,01	0,18	0,28	0,38
Вафли	50,00	1,95	15,30	31,25	271,00	24,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,01	0,00	0,00
Кофейный напиток на цельном молоке	200,00	3,10	3,44	23,21	29,15	103,18	61,12	7,48	45,20	1,02	0,00	0,00	0,01	0,05	0,02	0,08	0,84	0,03
Батон пшеничный	36,75	2,76	1,07	18,89	96,28	33,81	6,98	4,78	23,89	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
Итого		21,92	44,38	125,00	882,39	265,239	444,946	65,257	287,017	2,975	0,015	0,003	0,034	159,545	0,133	0,299	1,119	0,574
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Суп картофельный с горохом с говядиной тушеной	250/30	9,52	9,24	23,12	191,98	631,20	47,20	50,30	278,40	2,44	0,00	0,00	0,04	0,00	0,17	0,16	12,12	0,00
Гуляш из говядины с соусом	60/50	9,01	5,49	5,88	106,12	270,65	20,20	16,70	133,10	1,31	0,01	0,00	0,04	0,00	0,08	0,09	1,94	0,00
Каша гречневая с маслом	145/5	4,38	9,06	21,21	183,85	134,15	18,00	71,05	105,35	2,33	0,00	0,06	0,00	29,50	0,12	0,06	0,00	0,08
Напиток из брусники	200	0,200	0,000	24,800	102,000	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,26	53,79	21,286	4,578	3,204	14,878	0,252	0,001	0,001	0,003	0,000	0,025	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	30,15	35,250	7,050	7,350	23,550	0,585	0,001	0,001	0,004	0,000	0,027	0,012	0,000	0,000
Итого		25,86	24,16	92,24	667,89	1118,534	107,028	150,604	557,278	7,117	0,014	0,060	0,082	29,500	0,424	0,327	16,460	0,075
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Ватружка с джемом	130	8,52	4,29	119,15	535,60	244,40	70,85	28,60	57,20	1,17	0,00	0,00	0,00	19,50	0,07	0,10	52,00	0,00
Молоко кипяченое	222	6,43	5,54	10,64	119,72	323,698	266,053	31,040	199,540	0,222	0,020	0,004	0,044	0,100	0,089	0,333	2,882	0,111
Итого		14,94	9,83	129,79	655,32	568,098	336,903	59,640	256,740	1,392	0,020	0,004	0,044	19,600	0,154	0,437	54,882	0,111
Итого за день:		62,73	78,38	347,03	2205,61	1951,871	888,877	275,501	1101,034	11,483	0,049	0,068	0,161	208,645	0,711	1,062	72,462	0,760
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		81,47%	99,21%	103,59%	93,86%	177,44%	80,81%	110,20%	100,09%	95,70%	49,42%	225,22%	53,59%	29,81%	59,27%	75,89%	120,77%	75,99%

Первая неделя, 2 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Запеканка из творога	190	33,44	7,98	26,98	319,20	241,300	197,524	38,893	326,838	0,950	0,000	0,006	0,006	38,000	0,095	0,456	0,570	0,570
Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	49,500	13,050	9,000	40,500	0,945	0,000	0,000	0,000	4,500	0,036	0,023	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	31	2,31	0,89	15,82	80,63	28,313	5,847	4,001	20,004	0,369	0,000	0,000	0,000	0,000	0,034	0,009	0,000	0,000
Итого		39,32	13,28	90,28	643,48	343,113	228,421	57,894	395,342	3,064	0,000	0,006	0,006	42,500	0,165	0,488	2,770	0,570
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Винегрет овощной	100	1,98	4,73	7,15	80,72	262,27	37,31	18,04	50,12	1,23	0,00	0,00	0,01	20,00	0,06	0,11	64,46	0,00
Суп картофельный с перловой крупой с рыбными консервами	250/25	7,73	4,25	16,30	123,24	555,00	78,25	44,00	257,50	1,23	0,00	0,00	0,01	5,00	0,11	0,12	8,20	0,00
Плов с курицей	65/150	20,68	20,44	61,56	481,18	237,65	53,85	51,35	166,47	2,21	0,04	0,00	0,04	26,00	0,08	0,11	1,27	0,00
Кисель	200	0,00	0,00	26,00	106,00	22,000	12,000	2,000	6,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,800	0,000
Хлеб пшеничный	42	3,16	0,33	20,46	97,70	38,665	8,315	5,821	27,024	0,457	0,001	0,002	0,006	0,000	0,046	0,012	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	58,750	11,750	12,250	39,250	0,975	0,001	0,001	0,006	0,000	0,045	0,020	0,000	0,000
Итого		35,24	55,24	210,13	1500,99	1674,253	292,629	202,839	762,956	9,734	0,084	0,004	0,120	97,000	0,488	0,588	141,464	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	115	0,46	0,35	11,88	54,21	178,767	21,913	13,840	18,453	2,653	0,000	0,000	0,000	0,000	0,023	0,035	5,767	0,000
Итого		1,46	0,55	32,08	238,21	418,767	35,913	21,840	32,453	5,453	0,000	0,000	0,000	0,000	0,043	0,055	9,767	0,000
Итого за день:		76,03	69,07	332,48	2382,68	2436,133	556,964	282,572	1190,751	18,250	0,084	0,010	0,125	139,500	0,696	1,131	154,001	0,570
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		98,74%	87,43%	99,25%	101,39%	221,47%	50,63%	113,03%	108,25%	152,09%	84,35%	33,37%	41,74%	19,93%	57,96%	80,77%	256,67%	57,00%

Первая неделя, 3 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	39,600	8,000	8,400	24,800	0,280	0,000	0,000	0,000	0,000	0,044	0,020	4,000	0,000
Омлет с сыром	100/20	15,67	15,85	2,00	214,60	173,40	256,00	20,80	227,40	2,23	0,02	0,03	0,05	257,65	0,07	0,49	0,53	0,21
Джем и масло для бутерброда	35/10	0,26	8,29	25,60	174,20	50,50	8,90	4,90	7,50	0,20	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	0,01	14,00	0,15
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	8,000	15,000	4,000	2,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	110,000	0,000
Батон пшеничный	31	2,33	0,90	15,97	81,42	28,589	5,904	4,040	20,199	0,373	0,000	0,000	0,000	0,000	0,034	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	30,15	35,250	7,050	7,350	23,550	0,585	0,001	0,001	0,004	0,000	0,027	0,012	0,000	0,000
Итого		20,95	25,52	79,58	630,57	342,339	301,954	50,190	306,249	4,288	0,019	0,027	0,054	316,645	0,181	0,640	130,530	0,359
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	211,200	19,200	7,800	18,000	0,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,018	5,760	0,000
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	8,41	8,55	13,96	166,24	571,30	75,05	35,65	232,23	1,72	0,02	0,00	0,02	20,00	0,03	0,07	4,69	0,00
Котлета из говядины с соусом	100/25	14,49	14,38	14,57	219,75	80,34	25,61	28,75	149,82	1,61	0,00	0,00	0,04	17,70	0,09	0,13	0,18	0,00
Макароны отварные с маслом	200/7	22,04	8,38	141,06	654,00	141,27	38,84	32,00	137,05	3,21	0,00	0,00	0,00	41,30	0,34	0,05	0,00	0,00
Напиток из брусники	200	0,20	0,00	24,80	102,00	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,20	12,03	57,48	22,749	4,892	3,425	15,900	0,269	0,001	0,001	0,004	0,000	0,027	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		43,01	31,39	180,21	1098,58	1060,848	172,182	110,625	548,507	7,383	0,028	0,003	0,074	61,300	0,445	0,283	13,025	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	130	8,21	4,30	39,14	229,01	104,31	44,93	14,64	58,45	0,79	0,00	0,00	0,00	18,72	0,09	0,09	0,05	0,05
Масло для бутерброда	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,900	0,720	0,000	1,140	0,012	0,000	0,000	0,000	35,400	0,000	0,006	0,000	0,090
Какао на свежем молоке	200	4,55	4,69	25,61	161,55	206,36	176,20	14,96	100,00	1,07	0,01	0,00	0,02	0,05	0,04	0,15	10,77	1,00
Батон пшеничный	32	2,41	0,93	16,50	84,12	29,537	6,100	4,174	20,869	0,385	0,000	0,000	0,000	0,000	0,035	0,010	0,000	0,000
Итого		15,19	14,87	81,30	519,55	341,109	227,948	33,772	180,457	2,260	0,009	0,002	0,020	54,165	0,161	0,255	10,817	9,657
Итого за день:		79,15	71,77	341,08	2248,70	1744,296	702,085	194,586	1035,212	13,931	0,056	0,032	0,148	432,110	0,788	1,179	154,372	10,016
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		102,80%	90,85%	101,82%	95,69%	158,57%	63,83%	77,83%	94,11%	116,09%	56,11%	106,07%	49,36%	61,73%	65,64%	84,20%	257,29%	#####

Первая неделя, 4 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная кукурузная с маслом	200/7	10,65	9,81	66,88	433,64	277,73	148,28	40,88	174,69	2,63	0,01	0,00	0,02	46,51	0,65	0,45	1,56	0,17
Сыр для бутерброда	35	8,12	10,33	0,00	127,40	30,800	308,000	12,250	81,900	0,350	0,000	0,000	0,000	100,800	0,007	0,154	0,245	0,336
Фрукты в сиропе	100	0,40	0,30	10,30	47,00	155,000	19,000	12,000	16,000	2,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,030	5,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	45	3,35	1,29	22,94	116,94	41,063	8,480	5,802	29,012	0,536	0,000	0,000	0,000	0,000	0,049	0,013	0,000	0,000
Итого		22,72	21,73	114,12	780,98	528,593	495,760	76,932	309,602	6,614	0,011	0,004	0,024	147,305	0,726	0,642	9,005	0,501
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Суп картофельный макаронными изделиями	250	3,90	3,13	26,55	145,80	686,45	36,90	39,60	213,70	1,36	0,00	0,00	0,01	0,00	0,15	0,14	12,00	0,00
Шницель из горбуши с соусом	135/30	16,41	12,81	9,00	158,85	192,66	105,00	40,61	121,44	1,59	0,05	0,03	0,32	36,00	0,11	0,16	2,52	0,01
Картофельное пюре	200	4,20	1,60	29,40	127,50	775,200	54,000	34,000	112,000	1,400	0,000	0,000	0,158	6,000	0,200	0,140	7,400	0,000
Винегрет	100	1,98	4,73	7,15	80,72	262,269	37,307	18,039	50,122	1,228	0,003	0,000	0,012	20,000	0,063	0,111	64,462	0,000
Компот из сухофруктов	200	0,20	1,00	13,60	55,00	48,000	6,000	2,000	2,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	2,700	0,000
Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,16	29,744	6,397	4,478	20,789	0,352	0,001	0,002	0,005	0,000	0,035	0,010	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		30,48	23,79	109,40	683,23	2041,323	255,004	148,525	551,451	7,110	0,050	0,037	0,508	62,000	0,599	0,574	89,082	0,008
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Булочка домашняя	100	7,90	9,40	55,50	339,00	114,000	31,000	13,000	89,000	1,300	0,000	0,000	0,000	18,000	0,110	0,080	0,000	0,000
Джем и масло для бутерброда	40/5	0,63	4,23	72,94	321,40	140,750	22,600	14,000	16,950	0,510	0,000	0,000	0,000	29,500	0,010	0,015	40,000	0,075
Сок в инд упак	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Батон пшеничный	40	2,97	1,15	20,33	103,65	36,396	7,517	5,143	25,715	0,475	0,000	0,000	0,000	0,000	0,044	0,012	0,000	0,000
Итого		9,53	13,83	148,64	844,40	494,750	67,600	35,000	119,950	4,610	0,000	0,000	0,000	47,500	0,140	0,115	44,000	0,075
Итого за день:		62,73	59,34	372,15	2308,61	3064,667	818,364	260,457	981,003	18,334	0,060	0,041	0,532	256,805	1,465	1,331	142,087	0,584
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		81,46%	75,11%	111,09%	98,24%	278,61%	74,40%	104,18%	89,18%	152,78%	60,36%	135,17%	177,20%	36,69%	122,08%	95,07%	236,81%	58,42%

Первая неделя, 5 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	65	0,72	0,13	2,47	15,60	188,500	9,100	13,000	16,900	0,585	0,001	0,000	0,013	0,000	0,039	0,026	16,250	0,000
Макароны с сыром и маслом	145/25/10	22,26	20,82	0,36	235,88	81,26	260,80	14,25	141,88	1,29	0,01	0,01	0,02	236,76	0,03	0,30	0,19	0,26
Яйцо варёное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	56,000	22,000	4,800	76,800	1,000	0,008	0,013	0,022	100,000	0,028	0,176	0,000	0,001
Какао на цельном молоке	200	4,55	4,69	25,61	107,78	206,36	176,20	14,96	100,00	1,07	0,01	0,00	0,00	0,05	0,04	0,15	10,77	1,00
Хлеб пшеничный	26	1,99	0,21	12,90	61,61	24,381	5,243	3,670	17,041	0,288	0,001	0,002	0,004	0,000	0,029	0,008	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	58,750	11,750	12,250	39,250	0,975	0,001	0,001	0,006	0,000	0,045	0,020	0,000	0,000
Итого		36,30	30,77	51,57	533,91	615,251	485,093	62,930	391,871	5,208	0,028	0,031	0,069	336,805	0,214	0,685	27,209	9,781
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Рассольник со сметаной	250/15	2,89	4,75	15,04	111,60	580,40	58,20	34,35	202,15	1,03	0,00	0,00	0,07	15,00	0,10	0,10	11,86	0,00
Гуляш из говядины с соусом	70/50	10,37	6,03	6,21	121,20	299,51	21,90	18,90	147,70	1,47	0,09	0,00	0,04	0,00	0,09	0,10	2,03	0,00
Каша гречневая с маслом	145/5	4,38	9,06	21,21	183,85	134,15	18,00	71,05	105,35	2,33	0,00	0,57	0,00	29,50	0,12	0,06	0,00	0,08
Напиток из кураги	200	0,60	0,00	43,20	176,00	316,000	16,000	15,000	40,000	1,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,060	8,000	0,000
Хлеб пшеничный	33	2,53	0,27	16,36	78,16	30,931	6,652	4,656	21,618	0,366	0,001	0,002	0,005	0,000	0,037	0,010	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		36,87	35,45	137,40	1016,06	1841,643	170,052	243,706	801,268	10,976	0,178	1,148	0,166	74,000	0,637	0,509	23,920	0,150
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	130	8,21	4,30	39,14	229,01	104,31	44,93	14,64	58,45	0,79	0,00	0,00	0,00	18,72	0,09	0,09	0,05	0,05
Молоко кипяченое	216	6,26	5,39	10,35	116,48	314,933	258,849	30,199	194,137	0,216	0,019	0,004	0,043	0,097	0,086	0,324	2,804	0,108
Итого		14,46	9,69	49,49	345,49	419,245	303,777	44,837	252,585	1,009	0,019	0,005	0,044	18,817	0,172	0,413	2,851	0,155
Итого за день:		87,63	75,90	238,46	1895,46	2876,140	958,922	351,474	1445,724	17,193	0,226	1,184	0,278	429,622	1,023	1,607	53,980	10,086
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		113,81%	96,08%	71,18%	80,66%	261,47%	87,17%	140,59%	131,43%	143,27%	225,80%	3946,15%	92,71%	61,37%	85,28%	114,76%	89,97%	#####

Первая неделя, 6 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Запеканка из творога	180	31,68	7,56	25,56	302,40	228,600	187,128	36,846	309,636	0,900	0,000	0,005	0,005	36,000	0,090	0,432	0,540	0,540
Вафли	40	1,56	12,24	25,00	216,80	19,200	3,200	2,400	16,800	0,240	0,000	0,000	0,000	2,400	0,020	0,008	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	55	4,10	1,58	28,09	143,17	50,275	10,383	7,104	35,520	0,656	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,016	0,000	0,000
Итого		37,54	21,38	92,65	718,37	322,075	212,711	52,350	369,956	2,596	0,000	0,005	0,005	38,400	0,170	0,456	2,740	0,540
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Винегрет овощной	100	1,98	4,73	7,15	80,72	262,27	37,31	18,04	50,12	1,23	0,00	0,00	0,01	20,00	0,06	0,11	64,46	0,00
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	3,16	4,42	7,60	96,90	451,30	77,40	32,50	207,30	1,06	0,01	0,00	0,09	10,00	0,08	0,08	24,89	0,00
Минтай припущенный с овощами	110/20	23,14	8,66	3,51	158,12	276,30	31,90	28,45	158,30	0,93	0,03	0,00	0,77	33,00	0,23	0,19	1,35	1,10
Картофельное пюре	200	4,20	1,60	29,40	127,50	775,200	54,000	34,000	112,000	1,400		0,053	6,000	0,200	0,140	7,400		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	24	1,80	0,19	11,64	55,58	21,996	4,730	3,311	15,374	0,260	0,001	0,001	0,004	0,000	0,026	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	20,10	23,500	4,700	4,900	15,700	0,390	0,000	0,001	0,002	0,000	0,018	0,008	0,000	0,000
Итого		34,96	19,73	89,28	644,92	1832,565	222,037	123,200	564,796	5,468	0,042	0,002	0,929	69,000	0,621	0,529	99,902	1,100
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	115	0,46	0,35	11,88	54,21	178,767	21,913	13,840	18,453	2,653	0,000	0,000	0,000	0,000	0,023	0,035	5,767	0,000
Итого		1,46	0,55	32,08	238,21	418,767	35,913	21,840	32,453	5,453	0,000	0,000	0,000	0,000	0,043	0,055	9,767	0,000
Итого за день:		73,96	41,66	214,01	1601,50	2573,406	470,661	197,390	967,205	13,517	0,042	0,008	0,934	107,400	0,834	1,040	112,409	1,640
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		96,05%	52,74%	63,88%	68,15%	233,95%	42,79%	78,96%	87,93%	112,64%	42,30%	25,30%	311,47%	15,34%	69,49%	74,29%	187,35%	164,00%

Вторая неделя, 7 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная пшеничная с маслом	200/7	9,12	15,58	39,42	801,16	598,25	198,84	58,80	221,33	5,53	0,01	0,00	0,03	65,36	0,89	0,27	1,56	0,17
Сыр для бутерброда	30	6,96	8,85	0,00	109,20	26,400	264,000	10,500	70,200	0,300	0,000	0,000	0,000	86,400	0,006	0,132	0,210	0,288
Фрукты в сиропе	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,020	10,000	0,000
Кофейный напиток на свежем молоке	200	3,10	3,44	23,21	80,78	73,00	116,20	7,48	55,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,08	10,12	0,03
Батон пшеничный	18	1,34	0,52	9,21	46,93	16,479	3,403	2,329	11,643	0,215	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,005	0,000	0,000
Итого		20,92	28,78	81,63	1085,06	992,129	598,443	88,109	369,173	9,269	0,015	0,003	0,026	151,805	0,964	0,499	21,890	0,478
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из овощей с кукурузой	100	1,10	0,20	3,80	24,00	290,000	14,000	20,000	26,000	0,900	0,002	0,000	0,020	0,000	0,060	0,040	25,000	0,000
Суп картофельный с горохом	250	4,48	4,14	23,06	139,84	531,30	43,00	44,60	225,00	1,72	0,00	0,00	0,02	0,00	0,17	0,11	12,12	0,00
Жаркое по-домашнему	215	13,98	8,60	23,87	204,34	860,340	34,400	44,462	202,100	3,010	0,001	0,000	0,045	0,000	0,172	0,215	9,890	0,000
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Хлеб пшеничный	40	3,03	0,32	19,62	93,72	37,091	7,977	5,584	25,924	0,439	0,001	0,002	0,006	0,000	0,044	0,012	0,000	0,000
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	82,250	16,450	17,150	54,950	1,365	0,001	0,002	0,008	0,000	0,063	0,028	0,000	0,000
Итого		25,97	13,91	104,48	716,25	2040,981	129,827	139,796	547,974	10,234	0,009	0,007	0,104	0,000	0,527	0,427	51,010	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	130	8,21	4,30	39,14	229,01	104,31	44,93	14,64	58,45	0,79	0,00	0,00	0,00	18,72	0,09	0,09	0,05	0,05
Молоко кипяченое	216	6,26	5,39	10,35	116,48	314,933	258,849	30,199	194,137	0,216	0,019	0,004	0,043	0,097	0,086	0,324	2,804	0,108
Итого		14,46	9,69	49,49	345,49	419,245	303,777	44,837	252,585	1,009	0,019	0,005	0,044	18,817	0,172	0,413	2,851	0,155
Итого за день:		61,35	52,39	235,60	2146,81	3452,355	1032,047	272,741	1169,732	20,511	0,043	0,016	0,174	170,622	1,663	1,339	75,751	0,633
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		79,67%	66,31%	70,33%	91,35%	313,85%	93,82%	109,10%	106,34%	170,93%	43,31%	51,73%	57,86%	24,37%	138,55%	95,67%	126,25%	63,27%

Вторая неделя, 8 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	50	0,55	0,10	1,90	12,00	145,000	7,000	10,000	13,000	0,450	0,001	0,000	0,010	0,000	0,030	0,020	12,500	0,000
Омлет с сыром	105/25	17,29	17,92	2,00	240,08	179,56	317,60	23,25	243,78	2,30	0,02	0,03	0,05	277,81	0,07	0,52	0,58	0,28
Какао на свежем молоке	200	4,55	4,69	25,61	161,55	206,36	176,20	14,96	100,00	1,07	0,01	0,00	0,00	0,05	0,04	0,15	10,77	1,00
Хлеб пшеничный	34	2,61	0,27	16,91	80,76	31,961	6,873	4,811	22,338	0,378	0,001	0,002	0,005	0,000	0,038	0,010	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	58,750	11,750	12,250	39,250	0,975	0,001	0,001	0,006	0,000	0,045	0,020	0,000	0,000
Итого		26,71	23,30	56,37	544,64	621,631	519,423	65,271	418,368	5,173	0,031	0,032	0,073	277,850	0,226	0,716	23,849	9,796
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из морской капусты	100	5,95	11,04	4,43	144,60	546,10	47,70	34,43	116,75	8,71	0,01	0,01	0,05	100,00	0,05	0,21	1,03	0,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,76	4,30	13,96	103,50	416,60	66,80	30,90	206,10	1,32	0,01	0,00	0,01	10,00	0,02	0,04	4,34	0,00
Печень тушеная с соусом	80/50	10,75	10,04	12,66	168,61	295,50	37,90	18,40	220,11	4,04	0,09	0,00	0,00	3668,00	0,15	1,00	10,38	0,00
Макароны отварные с маслом	200/7	22,04	8,38	141,06	654,00	141,27	38,84	32,00	137,05	3,21	0,00	0,00	0,00	41,30	0,34	0,05	0,00	0,11
Напиток из кураги	200	0,60	0,00	43,20	176,00	316,000	16,000	15,000	40,000	1,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,060	8,000	0,000
Хлеб пшеничный	26	1,97	0,21	12,74	60,87	24,090	5,181	3,626	16,837	0,285	0,001	0,002	0,004	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		45,43	34,22	236,01	1347,78	1786,560	221,821	144,160	768,245	19,549	0,104	0,015	3,144	3819,300	0,667	1,376	23,750	0,106
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	115	0,46	0,35	11,88	54,21	178,767	21,913	13,840	18,453	2,653	0,000	0,000	0,000	0,000	0,023	0,035	5,767	0,000
Итого		1,46	0,55	32,08	238,21	418,767	35,913	21,840	32,453	5,453	0,000	0,000	0,000	0,000	0,043	0,055	9,767	0,000
Итого за день:		73,59	58,07	324,46	2130,63	2826,957	777,157	231,271	1219,066	30,175	0,135	0,047	3,218	4097,150	0,937	2,147	57,366	9,902
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		95,58%	73,51%	96,85%	90,67%	257,00%	70,65%	92,51%	110,82%	251,46%	134,57%	156,44%	#####	585,31%	78,05%	153,33%	95,61%	990,18%

Вторая неделя, 9 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	140,800	12,800	5,200	12,000	0,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,012	3,840	0,000
Курица тушеная с соусом	85/50	20,06	16,70	3,90	205,92	227,74	38,05	19,65	126,39	1,71	0,71	0,00	0,02	34,00	0,04	0,11	2,59	0,00
Рис отварной с маслом	200/7	4,85	14,43	51,67	335,16	50,99	21,08	25,56	77,19	0,82	0,00	0,00	0,02	53,10	0,04	0,03	0,00	0,14
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,24	14,57	69,61	27,548	5,924	4,147	19,254	0,326	0,001	0,002	0,004	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		29,20	33,50	95,19	738,09	518,075	99,254	70,357	274,230	4,754	0,714	0,003	0,040	87,100	0,165	0,178	8,630	0,135
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/5	3,23	3,71	9,00	96,30	495,40	74,20	34,25	209,65	1,13	0,01	0,00	0,09	5,00	0,09	0,08	26,32	0,00
Картофельная запеканка с говядиной	75/150	14,70	12,90	28,73	249,96	693,68	50,25	45,83	207,00	2,40	0,00	0,00	0,19	30,00	0,24	0,22	8,78	0,00
Напиток из черной смородины	200	0,20	0,00	24,80	102,00	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	22	1,69	0,18	10,97	52,40	20,738	4,460	3,122	14,494	0,245	0,001	0,001	0,003	0,000	0,025	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		21,18	17,05	81,46	540,86	1282,813	148,310	94,997	464,544	4,755	0,007	0,002	0,285	35,000	0,392	0,319	37,495	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Ватружка с джемом	130	8,52	4,29	119,15	535,60	244,40	70,85	28,60	57,20	1,17	0,00	0,00	0,00	19,50	0,07	0,10	52,00	0,00
Масло для будерброда	9	0,05	7,43	0,07	67,32	1,350	1,080	0,000	1,710	0,018	0,000	0,000	0,000	53,100	0,000	0,009	0,000	0,135
Кофейный напиток на свежем молоке	200	3,10	3,44	23,21	29,15	103,18	61,12	7,48	45,20	1,02	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,08	0,84	0,03
Батон пшеничный	35	2,65	1,02	18,15	92,54	32,495	6,711	4,592	22,958	0,424	0,000	0,000	0,000	0,000	0,039	0,011	0,000	0,000
Итого		14,31	16,18	160,58	724,61	381,425	139,765	40,672	127,068	2,632	0,005	0,001	0,010	72,623	0,124	0,199	52,839	0,160
Итого за день:		64,69	66,73	337,22	2003,56	2182,313	387,329	206,025	865,842	12,141	0,726	0,006	0,335	194,723	0,680	0,696	98,964	0,295
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		84,01%	84,47%	100,66%	85,26%	198,39%	35,21%	82,41%	78,71%	101,17%	725,91%	21,05%	111,83%	27,82%	56,71%	49,69%	164,94%	29,50%

Вторая неделя, 10 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная Геркулес с маслом	200/7	9,12	15,58	39,42	801,16	598,25	198,84	74,80	575,33	5,53	0,01	0,00	0,03	41,41	0,89	0,27	1,56	0,17
Сыр для бутерброда	35	8,12	10,33	0,00	127,40	30,800	308,000	12,250	81,900	0,350	0,000	0,000	0,000	100,800	0,007	0,154	0,245	0,336
Фрукты в сиропе	100	0,80	0,20	7,50	38,00	155,000	35,000	11,000	17,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,030	38,000	0,000
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	34,000	16,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	42	3,17	1,22	21,71	110,67	38,861	8,026	5,491	27,456	0,507	0,000	0,000	0,000	0,000	0,046	0,013	0,000	0,000
Итого		21,40	27,32	82,23	1133,23	856,911	565,866	109,541	709,686	7,291	0,011	0,002	0,026	142,205	1,001	0,464	42,005	0,501
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из овощей с кукурузой	80	0,88	0,16	3,04	19,20	232,000	11,200	16,000	20,800	0,720	0,002	0,000	0,016	0,000	0,048	0,032	20,000	0,000
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	8,66	5,02	27,71	183,04	814,75	42,85	47,30	258,67	1,92	0,00	0,00	0,08	0,00	0,19	0,19	12,32	0,00
Плов с курицей	60/150	17,63	16,66	41,51	357,36	192,96	42,72	44,00	129,47	1,78	0,03	0,00	0,15	24,00	0,06	0,09	1,13	0,00
Кисель	200	0,00	0,00	26,00	106,00	22,000	12,000	2,000	6,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,800	0,000
Хлеб пшеничный	26	1,96	0,21	12,66	60,46	23,928	5,146	3,602	16,724	0,283	0,001	0,002	0,004	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		30,49	22,30	118,87	766,26	1332,638	123,316	122,702	463,058	5,679	0,035	0,003	0,253	24,000	0,364	0,335	35,243	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Булочка домашняя	100	7,90	9,40	55,50	339,00	114,000	31,000	13,000	89,000	1,300	0,000	0,000	0,000	18,000	0,110	0,080	0,000	0,000
Яблоко	127	0,51	0,51	12,42	59,54	352,201	20,271	11,402	13,936	2,787	0,000	0,000	0,000	0,000	0,038	0,025	12,669	0,000
Итого		9,41	10,11	88,12	582,54	706,201	65,271	32,402	116,936	6,887	0,000	0,000	0,000	18,000	0,168	0,125	16,669	0,000
Итого за день:		61,30	59,74	289,21	2482,04	2895,750	754,452	264,645	1289,680	19,857	0,046	0,005	0,279	184,205	1,534	0,924	93,917	0,501
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		79,61%	75,61%	86,33%	105,62%	263,25%	68,59%	105,86%	117,24%	165,48%	45,51%	17,88%	93,11%	26,32%	127,80%	66,03%	156,53%	50,10%

Вторая неделя, 11 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	39,600	8,000	8,400	24,800	0,280	0,000	0,000	0,000	0,000	0,044	0,020	4,000	0,000
Макароны с сыром и маслом	145/20/10	21,10	14,82	2,68	170,88	60,46	202,80	16,10	78,18	0,52	0,00	0,00	0,00	122,36	0,05	0,13	4,15	0,21
Яйцо варёное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,01	0,02	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00
Джем и масло для бутерброда	25/5	0,27	4,17	29,20	151,00	56,75	9,40	5,60	7,35	0,21	0,00	0,00	0,00	29,50	0,00	0,01	16,00	0,08
Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	8,000	15,000	4,000	2,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	110,000	0,000
Батон пшеничный	45	3,39	1,31	23,21	118,30	41,539	8,579	5,870	29,348	0,542	0,000	0,000	0,000	0,000	0,050	0,014	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	58,750	11,750	12,250	39,250	0,975	0,001	0,001	0,006	0,000	0,045	0,020	0,000	0,000
Итого		33,18	25,50	91,72	669,23	321,099	277,529	57,020	257,728	4,127	0,009	0,014	0,028	251,860	0,219	0,465	134,154	0,287
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Винегрет овощной	100	1,98	4,73	7,15	80,72	262,27	37,31	18,04	50,12	1,23	0,00	0,00	0,01	20,00	0,06	0,11	64,46	0,00
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	3,16	4,42	7,60	96,90	451,30	77,40	32,50	207,30	1,06	0,01	0,00	0,09	10,00	0,08	0,08	24,89	0,00
Минтай припущенный с овощами	115/20	24,19	13,11	3,55	201,33	287,10	33,50	29,43	165,55	0,97	0,03	0,00	0,81	64,00	0,24	0,20	1,40	1,23
Картофельное пюре	200	4,20	1,60	29,40	127,50	775,200	54,000	34,000	112,000	1,400			0,053	6,000	0,200	0,140	7,400	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	38	2,86	0,30	18,53	88,52	35,032	7,534	5,274	24,485	0,414	0,001	0,002	0,006	0,000	0,041	0,011	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	58,750	11,750	12,250	39,250	0,975	0,001	0,001	0,006	0,000	0,045	0,020	0,000	0,000
Итого		38,29	24,49	90,18	701,22	1893,651	233,491	137,488	606,707	6,847	0,045	0,004	0,970	100,000	0,673	0,558	100,347	1,225
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	130	8,21	4,30	39,14	229,01	104,31	44,93	14,64	58,45	0,79	0,00	0,00	0,00	18,72	0,09	0,09	0,05	0,05
Молоко кипяченое	216	6,26	5,39	10,35	116,48	314,933	258,849	30,199	194,137	0,216	0,019	0,004	0,043	0,097	0,086	0,324	2,804	0,108
Итого		14,46	9,69	49,49	345,49	419,245	303,777	44,837	252,585	1,009	0,019	0,005	0,044	18,817	0,172	0,413	2,851	0,155
Итого за день:		85,93	59,67	231,39	1715,94	2633,995	814,797	239,344	1117,020	11,983	0,073	0,023	1,041	370,677	1,064	1,437	237,352	1,667
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		111,60%	75,54%	69,07%	73,02%	239,45%	74,07%	95,74%	101,55%	99,86%	73,23%	75,64%	347,10%	52,95%	88,69%	102,62%	395,59%	166,69%

Вторая неделя, 12 день.

Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 12-18 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Бифштекс рубленый из говядины	95	20,43	19,76	0,00	290,70	97,983	13,300	22,800	114,000	1,140	0,001	0,000	0,060	0,000	0,050	0,150	0,000	0,000
Каша перловая с маслом	200/7	5,84	12,78	45,86	756,36	561,05	58,84	28,00	443,33	5,01	0,00	0,00	0,00	41,32	0,38	0,23	0,00	0,11
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	31	2,39	0,25	15,48	73,95	29,265	6,294	4,405	20,454	0,346	0,001	0,002	0,005	0,000	0,035	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		30,21	33,05	83,30	1217,21	759,298	99,834	71,005	617,184	8,080	0,002	0,003	0,069	41,320	0,501	0,402	2,200	0,105
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/15	2,76	4,30	13,96	103,50	416,60	66,80	30,90	206,10	1,32	0,01	0,00	0,01	10,00	0,02	0,04	4,34	0,00
Печень тушеная с соусом	135/50	15,48	13,26	15,67	220,36	377,40	48,40	24,35	300,41	5,79	0,09	0,00	0,00	5502,00	0,21	1,49	14,83	0,00
Макароны отварные с маслом	200/7	22,04	8,38	141,06	654,00	141,27	38,84	32,00	137,05	3,21	0,00	0,00	0,00	41,30	0,34	0,05	0,00	0,11
Напиток из черной смородины	200	0,20	0,00	24,80	102,00	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,90	71,19	28,173	6,059	4,241	19,690	0,333	0,001	0,002	0,005	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	47,000	9,400	9,800	31,400	0,780	0,001	0,001	0,005	0,000	0,036	0,016	0,000	0,000
Итого		44,13	26,44	218,35	1191,25	1036,443	179,499	103,291	696,652	11,637	0,095	0,003	0,023	5553,300	0,647	1,605	21,565	0,105
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	184,00	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Булочка домашняя	100	7,90	9,40	55,50	339,00	114,000	31,000	13,000	89,000	1,300	0,000	0,000	0,000	18,000	0,110	0,080	0,000	0,000
Яблоко	127	0,51	0,51	12,42	59,54	352,201	20,271	11,402	13,936	2,787	0,000	0,000	0,000	0,000	0,038	0,025	12,669	0,000
Итого		9,41	10,11	88,12	582,54	706,201	65,271	32,402	116,936	6,887	0,000	0,000	0,000	18,000	0,168	0,125	16,669	0,000
Итого за день:		83,75	69,59	389,76	2991,01	2501,942	344,603	206,699	1430,773	26,605	0,097	0,006	0,092	5612,620	1,315	2,132	40,434	0,210
Потребность в пищевых веществах:		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:		108,77%	88,09%	116,35%	127,28%	227,45%	31,33%	82,68%	130,07%	221,70%	96,97%	19,69%	30,80%	801,80%	109,62%	152,31%	67,39%	21,00%

Итого за 2 недели:	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Итого:	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Итого Завтраки 1 Недели	178,76	157,06	553,20	4189,71	2416,61	2168,89	365,55	2060,04	24,74	0,07	0,08	0,19	1041,20	1,59	3,21	173,37	12,32
Итого Обеды 1 Недели	206,42	189,75	818,65	5611,68	9569,17	1218,93	979,50	3786,26	47,79	0,40	1,25	1,88	392,80	3,21	2,81	383,85	1,33
Итого Полдниги 1 Недели	57,05	49,30	473,37	2841,18	2660,74	1008,05	216,93	874,64	20,18	0,05	0,01	0,11	140,08	0,71	1,33	132,08	10,00
Итого Завтраки 2 Недели	161,61	171,46	490,43	5387,46	4069,14	2160,35	461,30	2646,37	38,69	0,78	0,06	0,26	952,14	3,08	2,72	232,73	11,30
Итого Обеды 2 Недели	205,49	138,41	849,35	5263,63	9373,08	1036,26	742,43	3547,18	58,70	0,29	0,03	4,78	9531,60	3,27	4,62	269,41	1,44
Итого Полдниги 2 Недели	63,51	56,31	467,87	2818,89	3051,08	913,77	216,99	898,56	23,88	0,04	0,01	0,10	146,26	0,85	1,33	101,65	0,47
Итого за две недели	872,83	762,31	3652,87	26112,55	31139,82	8506,26	2982,71	13813,04	213,98	1,64	1,44	7,32	12204,08	12,71	16,02	1293,09	36,86
Среднее за день	72,74	63,53	304,41	2176,05	2594,99	708,85	248,56	1151,09	17,83	0,14	0,12	0,61	1017,01	1,06	1,34	107,76	3,07
Потребность в пищевых веществах:	77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
Процент удовлетворения:	94,46%	80,41%	90,87%	92,60%	235,91%	64,44%	99,42%	104,64%	148,60%	136,49%	401,14%	203,27%	145,29%	88,26%	95,39%	179,60%	307,19%