

малообеспеченные

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Обед																				
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	4.58	33	
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5	0.13	0.13	231	0.12	3.31	284.69	538.67	106.18	151.54	328.82	2.82	39.45	36.01	237.24	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
	Итого за Обед	820	49.7	16.5	121.7	833.3	0.35	0.25	368.99	0.12	12.66	913.82	1304.78	251.3	212.71	521.4	8.96	63.56	59.34	278.94	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	820	49.7	16.5	121.7	833.3	0.35	0.25	368.99	0.12	12.66	913.82	1304.78	251.3	212.71	521.4	8.96	63.56	59.34	278.94	
	Неделя 1 Вторник																				
	Обед																				
7	Винегрет овощной	100	1.1	7.1	5.7	90.8	0.03	0.03	302.3	0	8.15	91.25	191.52	19.81	15.95	31.87	0.65	3.15	1.42	18.29	
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59	
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7	0.06	0.12	10.96	0.03	0.5	117.24	225.68	49.69	20.82	143.04	1.58	18	11.19	51.32	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61	
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	970	30.4	40.4	137.8	1035.3	0.39	0.38	630.23	0.17	16.08	910.81	1222.44	360.53	107.55	412.55	6.54	55.81	34.71	186.59	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	970	30.4	40.4	137.8	1035.3	0.39	0.38	630.23	0.17	16.08	910.81	1222.44	360.53	107.55	412.55	6.54	55.81	34.71	186.59	
	Неделя 1 Среда																				
	Обед																				
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03	
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.5	0.07	0.15	77.35	0.1	21.66	163.41	556.86	62.51	36.27	174.53	2.73	24.65	28.38	67	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	880	31.9	30.9	109	841.1	0.42	0.74	236.52	0.25	42.24	1057.84	2061.4	259.57	141.34	476.11	7.55	85.89	59.8	162.08
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	880	31.9	30.9	109	841.1	0.42	0.74	236.52	0.25	42.24	1057.84	2061.4	259.57	141.34	476.11	7.55	85.89	59.8	162.08
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.12	53.67	105.58	27.15	83.64	0.57	25.43	4.78	31.31
228	Рыба, припущенная в молоке	150	21.5	8.5	4.7	181.4	0.13	0.17	13.05	0.27	1.37	55.99	548.77	93.28	71.91	322.73	1.13	63.45	51.33	959.48
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	870	36.3	21.9	112.6	791.1	0.33	0.6	178.26	0.42	14.85	876.96	1123.18	375.07	142.97	548.51	4.21	115.46	85.47	1030.34
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	870	36.3	21.9	112.6	791.1	0.33	0.6	178.26	0.42	14.85	876.96	1123.18	375.07	142.97	548.51	4.21	115.46	85.47	1030.34
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5	0.1	0.33	121.44	0.04	6.61	143.51	536.2	22.5	23.94	67.44	0.89	24.6	1.34	44.25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	150	25.1	23.8	10	354.8	0.32	2.5	7092.23	0.03	18.63	420.79	374.39	70.93	26.46	413.31	8.58	53.39	38.41	330.77
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	870	45.8	34.8	121.4	982.1	0.81	3.02	7237.9	0.18	26.84	1234	1395.59	229.99	220.22	788.17	16.94	107.44	74.42	406.19
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	870	45.8	34.8	121.4	982.1	0.81	3.02	7237.9	0.18	26.84	1234	1395.59	229.99	220.22	788.17	16.94	107.44	74.42	406.19
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-65д-2020	Куриная голень	100	17.1	19.9	0	247.1	0.05	0.12	43.2	0	0.72	53.45	161.02	14.08	15.66	143.62	1.39	4.03	0	130
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	870	35.8	34.7	110	894.3	0.32	0.66	260.49	0.18	19.52	896.29	1097.34	239.82	81.46	360.47	7.75	57.83	29.94	191.46
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	870	35.8	34.7	110	894.3	0.32	0.66	260.49	0.18	19.52	896.29	1097.34	239.82	81.46	360.47	7.75	57.83	29.94	191.46
	Неделя 2 Вторник																			

	Обед																			
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5	0.13	0.13	231	0.12	3.31	284.69	538.67	106.18	151.54	328.82	2.82	39.45	36.01	237.24
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	820	51.7	15.3	125.8	847.9	0.44	0.5	364.49	0.15	9.29	913.13	1277.22	267.61	214.67	530.28	6.58	65.87	59.21	292.12
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	820	51.7	15.3	125.8	847.9	0.44	0.5	364.49	0.15	9.29	913.13	1277.22	267.61	214.67	530.28	6.58	65.87	59.21	292.12
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8	0.21	0.17	45.81	0.12	14.37	278.26	1108.93	34.06	141.04	301.85	3.2	44.33	31.08	233.66
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	820	44.1	21.9	100.9	776.7	0.42	0.28	276.67	0.12	20.46	787.51	1738.34	191.32	196.24	475.33	6.38	51.77	52.6	328.73
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	820	44.1	21.9	100.9	776.7	0.42	0.28	276.67	0.12	20.46	787.51	1738.34	191.32	196.24	475.33	6.38	51.77	52.6	328.73
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	4.58	33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	0.07	0.07	6.3	0	0.63	199.75	229.22	32.92	64.1	143.97	1.37	15.33	19.53	102.38
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	870	41.1	20.5	135.3	889.3	0.54	0.42	232.9	0.14	7.62	1012.4	1309.28	306.69	290.6	573.11	10.49	68.61	59.25	171.96
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	870	41.1	20.5	135.3	889.3	0.54	0.42	232.9	0.14	7.62	1012.4	1309.28	306.69	290.6	573.11	10.49	68.61	59.25	171.96
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
7	Винегрет овощной	100	1.1	7.1	5.7	90.8	0.03	0.03	302.3	0	8.15	91.25	191.52	19.81	15.95	31.87	0.65	3.15	1.42	18.29
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
290	Филе куриное тушенное в соусе	150	28	7.6	3.3	193.9	0.07	0.07	6.75	0	1.4	425.16	322.5	35.73	95.46	194.13	1.66	57.89	26.57	166.65
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	970	47.1	28.4	116.4	908.8	0.37	0.59	530.15	0.15	17.9	1335.23	1414.58	339.28	182.61	466.6	6.29	112.91	55.34	241.97
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	970	47.1	28.4	116.4	908.8	0.37	0.59	530.15	0.15	17.9	1335.23	1414.58	339.28	182.61	466.6	6.29	112.91	55.34	241.97

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	876	41.4	26.5	119.1	880	0.44	0.74	1031.66	0.19	18.75	993.8	1394.42	282.12	179.04	515.25	8.17	78.52	57.01	329.04
Среднее значение за период	876	41.4	26.5	119.1	880	0.44	0.74	405	0.19	18.75	993.8	540	282.12	179.04	515.25	8.17	78.52	57.01	329.04