

день 10

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
262	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	205,0	Крупа "Геркулес"	45,1	45,1	8,70	14,40	32,30	294,58	0,10	1,45	0,08	0,82	158,46	247,64	72,77	1,74	
			Молоко	112,7	112,7													
			Масло сливочное	5,0	5,0													
			Сахар	5,0	5,0													
497	Какао с молоком	200,0	Какао	5,0	5,0	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30	
			Молоко	130,0	130,0													
			Сахар	15,0	15,0													
105	Масло сливочное	15,0	Масло сливочное	15,0	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03	
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого за Завтрак						17,65	30,07	88,81	697,38	0,21	3,15	0,19	1,52	333,26	432,99	118,77	3,62	
Обед																		
131	Свекольник	250,00	Свекла	80,0	64,0	2,10	4,45	12,00	97,00	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,52	
			морковь	12,5	10,0													
			лук репчатый	13,5	11,2													
			картофель	57,5	43,0													
			масло сливочное	5,0	5,0													
			сахар	2,5	2,5													
			томат-пюре	3,2	3,2													
			сметана	10,0	10,0													
369	Жаркое по-домашнему	220,00	говядина (позабочеренная часть)	151,0	111,0	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40	
			картофель	152,0	114,0													
			лук репчатый	17,5	15,0													
			масло сливочное	7,0	7,0													
			томат-пюре	7,0	7,0													
			масса тушеного мяса	-	70,0													
			масса готовых овощей	-	150,0													
107	огурец соленный порционный	50,0	огурцы соленные	52,50	50,00	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	7,50	0,00	0,03	5,00	17,50	7,50	0,4	
508	Компот из смеси сухофруктов	200,0	Сухофрукты	25,0	25,0	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
			Сахар	15,0	15,0													
108	Хлеб пшеничный	50,0	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
109	Хлеб ржаной	60,0	Хлеб ржаной Обданный	60,00	60,00	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
Итого за Обед						36,70	28,82	101,09	814,40	0,39	24,77	0,07	2,47	136,75	499,05	136,70	9,31	
Полдник																		
518	Сок абрикосовый	200,0	Сок абрикосовый	200,0	200,0	1,00	0,00	28,00	112,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40	
590	Печенье	30,0/шт	Печенье	30,0	30,0	2,25	3,54	15,20	125,10	0,02	0,00	0,01	1,05	8,70	27,00	6,00	0,61	
						3,25	3,54	43,20	237,10	0,06	8,00	0,01	1,05	48,70	27,00	6,00	1,01	
Итого за Полдник																		
Итого за день						57,60	62,43	233,10	1748,88	0,66	35,92	0,27	5,04	518,71	959,04	261,47	13,94	

Перспективное десятидневное меню (весна-лето) возраст 11 лет и старше Гимназия

День	Калорийность завтраков	Калорийность обедов	Калорийность полдников
1 день	572,10	780,10	299,10
2 день	594,35	1041,15	327,00
3 день	709,27	803,90	525,00
4 день	994,16	874,15	197,50
5 день	573,93	1065,70	247,10
6 день	878,58	871,42	237,10
7 день	924,50	991,41	184,50
8 день	601,80	975,90	525,00
9 день	962,86	933,59	197,50
10 день	697,38	814,40	237,10
Всего за 10 дней	7508,93	9151,72	2976,90
Итого средняя за 10 дней	750,89	915,17	297,69
% от нормируемой дневной калорийности			

ИТОГО :

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ В ПРОЦЕНТНОМ ОТНОШЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ школьники 11-18 лет

ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал.
1 день	66,35	42,53	235,46	1651,30
2 день	55,24	77,12	262,47	1962,50
3 день	63,30	82,82	236,94	1964,17
4 день	81,03	71,69	270,36	2065,81
5 день	59,23	73,68	244,33	1886,73
6 день	56,45	55,15	300,36	1987,10
7 день	72,51	78,44	295,67	2100,41
8 день	71,05	90,53	252,20	2102,70
9 день	76,57	86,50	243,92	2094,95
10 день	57,60	62,43	233,10	1748,88

ИТОГО ОБЩАЯ:

659,33

720,89

2574,81

19564,55

ИТОГО СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ :

65,93

72,08

257,48

1956,45

среднесуточное выполнение норм питания весна лето, 11-18 лет													
Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Общая за 10 дней	Средняя за 10 дней	%
Хлеб ржаной	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	600,0	60,0	
Хлеб пшеничный	100,0	115,0	119,0	103,0	113,8	100,0	115,0	122,2	114,5	100,0	1102,5	110,3	
Мука	2,7	40,5	20,0	2,4	2,5	8,2	5,0	20,0	5,0	0,0	106,3	10,6	
крупы, бобовые	40,0	31,0	51,2	14,6	51,1	106,5	82,8	45,5	58,6	45,1	526,4	52,6	
макаронные изделия	68,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,0	7,8	
Картофель	40,0	215,4	252,8	162,5	358,3	33,3	133,3	376,0	30,0	209,5	1810,9	181,1	
Овощи свежие, зелень	233,4	269,3	237,3	429,3	148,6	164,9	276,6	153,0	228,3	238,7	2379,3	237,9	
Фрукты свежие	152,0	275,3	0,0	159,1	143,0	177,5	181,0	208,0	0,0	0,0	1295,9	129,6	
сухофрукты	20,0	0,0	20,0	20,4	20,0	25,0	40,0	0,0	20,0	25,0	190,4	19,0	
соки	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	200,0	0,0	0,0	0,0	200,0	600,0	60,0	
Мясо говядина	86(105)	116,0	0,0	96,0	190,0	0,0	0,0	87,0	0,0	151,0	640,0	64,0	
цыплята, куры	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	208,0	0,0	207,5	0,0	415,5	41,6	
Рыба свежая (сельдь)	164,0	0,0	131,0	0,0	0,0	118,0	0,0	76,3	0,0	0,0	489,3	48,9	
Колбасные изделия	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
молоко	127,3	225,0	282,6	225,0	218,0	238,6	162,5	262,0	345,5	242,7	2329,2	232,9	
кисломолочные продукты	206,0	0,0	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	206,0	0,0	0,0	618,0	61,8	
творог	0,0	0,0	50,0	152,0	0,0	0,0	0,0	50,0	188,0	0,0	440,0	44,0	
сыр	0,0	15,0	0,0	16,5	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	48,0	4,8	
сметана	10,0	10,0	10,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	7,0	10,0	57,0	5,7	
масло сливочное	35	23,0	17,0	27,3	35,0	28,0	37,6	59,0	27,0	32,0	341,9	34,2	
масло растительное	18	15,0	32,0	15,0	15,0	15,0	10,0	10,0	21,0	0,0	141,5	14,2	
яйцо диет	40	53,0	1,2	8,6	23,3	5,0	120,0	2,6	12,9	0,0	276,6	27,7	
сахар	45	35,0	44,0	32,5	50,0	35,0	45,0	40,0	46,4	37,5	406,3	40,6	
кондитерские изд	15	30,0	0,0	25,0	30,0	30,0	25,0	0,0	25,0	30,0	220,0	22,0	
чай	0,4	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,3	
какао	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	15,0	1,5	
дрожжи	2	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Соль	5												
Кисель	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	2,4	