

Возрастная 12-18 лет

День: понедельник

МЕТНО-интегративное обследование (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗНИИ 12-18 ЛЕТ

Итого за:

1

№ рек	Продукт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Na			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	42,55	1,665				
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 190/5/5	200	4,14	8,2	17,44	160,16	0,057	0,55	0,034		119,39	112,1	22,96	0,945				
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлебобулочное изделие без глазури	20	2,4	0,6	10,4	56												
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за завтрак		580	11,98	15,35	52,59	399,07	0,108	14,79	7,087	0,38	323,07	235,74	82,51	6,045				
Обед																		
	Салат из соевых стручков	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5		2,31	23,05	28	13,3	0,6				
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11				
	Тушиш из говядины 50/50	100	14,834	15,657	0,82	203,529	0,005	1		1,34	9,42	167,81	21,15	1,502				
	Пшено отварное	180	2,064	6,798	12,174	118,134	0,058		0,024	0,636	11,52	42,12	15,12	0,516				
	Чай с шиповником	200	0,302	0,093	12,496	52,029	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,943				
	Хлебобулочное изделие без глазури	20	2,4	0,6	10,4	56												
Итого за Обед		850	27,44	32,768	57,76	635,032	0,341	48,1	0,049	5,93	80,15	344,54	90,28	5,671				
Итого за день		1430	39,42	48,118	110,35	1034,102	0,449	62,89	7,136	6,31	403,22	580,28	172,79	11,716				

Возрастная 12-18 лет

День: вторник

Итого за:

1

№ рек.	Греческий салат, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Поджаренная из яичного порошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21		
	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	1,849	6,35	2,856	74,894	0,024	2,543	4,978	1,912	14,716	21,274	20,434	0,364		
	Каша гречневая рассычатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43		
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,135	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,3		
	Хлебобулочное изделие без глазури	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за завтрак		545	13,859	24,465	64,211	530,799	0,641	5,643	5,063	2,71	44,236	251,094	163,134	6,154		
Обед																
	Салат из обжаренной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55		
	Суп картофельный с курицей и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91		
	Мясо тушеное(свинина)	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	0,008	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629		
	Рис отварной	180	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052		0,02	0,306	6,32	97,5	32	0,65		
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55		
	Хлебобулочное изделие без глазури	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	28,15	27,96	107,75	794,53	1,501	17,26	0,035	6,124	50,43	328,571	83,06	5,739		
Итого за день		1395	42,009	52,425	171,961	1325,329	2,142	22,903	5,098	8,834	94,666	579,665	246,194	11,893		

Возрастная 12-18 лет

День: среда

Несетя:

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Сыр по-царски	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2		
	Запеченный из творога с соусом яблочным 150/50	200	22,475	16,264	26,99	344,236	0,052	0,615	0,075	2,038	203,35	272,84	28,36	0,625		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлебобулочное изделие без глазуля	20	2,4	0,6	10,4	56										
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		610	30,485	23,314	66,01	597,806	0,106	17,655	7,128	2,432	409,83	398,02	53,2	4,805		
Обед																
	Салат из свежих овощей	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43		
	Шницель из свежей капусты на курином бульоне	250	3,644	6,811	8,982	111,803	0,073	29,7	0,004	2,37	33,44	60,84	22,14	0,856		
	Тертая говядина из говядины	100	13,449	15,953	8,368	230,842	0,014	1,1	0,003	2,268	10,126	160,87	23,45	1,42		
	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,155	142,08	0,222	37	0,036	0,185	18,5	107,3	42,55	1,665		
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8		
	Хлебобулочное изделие без глазуля	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	27,963	36,454	80,415	760,995	0,443	80,6	0,079	8,575	225,236	442,58	116,43	6,171		
Итого за день		1460	58,448	59,768	146,425	1358,801	0,549	98,255	7,207	11,007	635,066	840,6	169,63	10,976		

Возрастная 12-18 лет

День: четверг

Несетя:

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Яйцо вареное	30	6,1	5,52	0,34	75,41	0,034		0,12	0,288	26,4	92,16	5,76	1,2		
	Каша гречневая молочная	200	8,85	8,15	36,79	255,92	0,244	1,2	18,42	0,434	122,27	288,26	108,88	3,33		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлебобулочное изделие без глазуля	20	2,4	0,6	10,4	56										
	Молоко	100	2,9	2,5	48	54	0,02	0,6	10		120	90	14	0,1		
Итого за Завтрак		520	14,35	11,3	106,24	411,37	0,265	1,9	28,421	0,434	247,55	386,5	127,28	4,28		
Обед																
	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48		
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной	250	3,89	8,65	17,36	162,88	0,106	16,43	0,015	2,405	25,76	85,84	28,79	3,087		
	Жаркое по домашнему с свининой	280	18,173	22,06	30,954	395,048	0,69	37,45	0,002	1,345	41,06	288,75	69,69	2,813		
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51		
	Хлебобулочное изделие без глазуля	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	25,593	37,55	80,634	762,228	0,843	140,53	0,082	6,485	98,47	414,89	116,5	6,89		
Итого за день		1370	39,943	48,85	186,874	1173,598	1,108	142,43	28,503	6,919	346,02	801,39	243,78	11,17		

Возрастная 12-18 лет

День: ПЯТНИЦА

НЕТ:

[illegible]

Возрастная 12-18 лет

День: понедельник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Масло сливочное	15	0.12	10.875	0.195	99.135	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.3				
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5.96	7.159	42.432	257.999	0.074	1.261	19.42	0.222	122.19	154.27	35.08	0.555				
	Чай с сахаром 200/11	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85				
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	56												
	Яблоко	140																
Итого за Завтрак		575	8.68	18.684	64.077	458.584	0.077	1.361	19.481	0.372	131.07	167.01	39.48	1.705				
Обед																		
	Салат из свежих помидоров	100	1.11	6.18	4.62	78.6	0.055	20.3		3.19	17.21	27.86	98.98	0.83				
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7.09	7.21	18.26	166.28	0.173	11.3	0.004	2.452	40.5	146.44	37.71	1.83				
	Бифштексов из говядины 50/50	100	16.237	14.485	2.75	206.313	0.106	2.469	0.035	3.67	33.54	189.81	24.95	1.66				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.36	6.53	37.76	243.26	0.284		0.024	0.588	14.64	198.48	132	4.43				
	Чай с лимонником 200/11	200	0.3	0.09	12.5	52.03	0.003	30.1	0.025	0.114	7.08	8.75	4.91	0.94				
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	56												
Итого за Обед		850	35.497	35.095	86.29	802.483	0.621	64.169	0.088	10.014	112.97	571.34	298.55	9.69				
Итого за день		1425	44.177	53.779	150.367	1261.067	0.698	65.53	19.569	10.386	244.04	738.35	338.03	11.395				

Возрастная 12-18 лет

День: вторник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2		
	Кукуруза консервированная пропаренная	30	0,85	0,7	3,6	24,1	0,018	3	0,001	0,058	6,74	18,56	6,22	0,21		
	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	44,39	1,55		
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Молоко	100	2,9	2,5	48	54	0,02	0,6	10		120	90	14	0,1		
Итого за Завтрак		530	14,5	11,95	71,09	284,93	0,197	192,05	75,464	2,688	408,51	356,37	76,01	2,91		
Обед																
	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43		
	Суп картофельный с крупной и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91		
	Жаркое по домашнему с свинойной	280	18,173	22,06	30,954	395,048	0,69	37,45	0,002	1,345	41,06	288,75	69,69	2,813		
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	29,863	39,34	77,954	784,688	0,951	66,27	0,042	6,784	220,53	484,24	124,69	5,953		
Итого за день		1380	44,363	51,29	149,044	1069,618	1,148	258,32	75,506	9,472	629,04	840,61	200,7	8,863		

Возрастная 12-18 лет

День: среда

Неделя:

Неделя: 2																
№ реп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	22,475	16,264	26,99	344,336	0,052	0,615	0,075	2,038	203,35	272,84	28,36	0,625		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	1,4	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		590	25,845	17,414	66,01	526,146	0,098	17,515	7,076	2,332	233,83	298,02	46,2	4,605		
Обед																
	Салат из обжаренной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55		
	Суп овощной на курином бульоне	250	3,69	6,86	10,75	119,51	0,092	20,65	0,004	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88		
	Плов со свинойной	280	20,45	26,714	47,73	513,146	0,387	4,5	0,002	2,855	38,71	307,9	70,98	2,146		
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	28,65	39,354	99,09	864,576	1,813	60,75	0,009	9,705	73,369	406,031	113,37	6,126		
Итого за день		1440	54,495	56,768	165,1	1390,722	1,911	78,265	7,085	12,037	307,199	704,051	159,57	10,731		

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя:

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
	Омлет с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,88	0,125	0,47	0,453	0,981	456,44	448,726	31,75	3,96		
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	1,4	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		590	29,33	30,88	39,17	554,52	0,177	16,67	7,454	1,291	489,22	481,366	52,95	8,04		
Обед																
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83		
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5	1,53	29,08	97,86	97,86	35,8	2,11		
	Филе куриное запеченное	90	2,31	4,33		48,26	0,009	0,23	8,89	0,944	2,03	0,243	20,96	0,2		
	Пшено отварное	180	2,064	6,798	12,174	118,134	0,058		0,024	0,636	11,52	42,12	15,12	0,516		
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		840	15,334	22,568	66,584	530,244	0,391	112,03	8,979	6,3	75,34	179,763	175,58	4,166		
Итого за день		1430	44,664	53,448	105,754	1084,764	0,568	128,7	16,433	7,591	564,56	661,129	228,53	12,206		

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя:

2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Подпрнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	1,849	6,33	2,856	74,894	0,024	2,543	4,978	1,912	14,716	21,274	20,434	0,364		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	0,024	0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
	Молоко	100	2,9	2,5	48	54	0,02	0,6	10		120	90	14	0,1		
Итого за завтрак		630	15,919	16,06	110,636	476,994	0,338	5,343	15,003	2,53	159,736	326,994	175,034	5,894		
Обед																
	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,08	12,2	108,23	0,054	4,5		3	24,48	49,62	34,2	0,65		
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	2,74	6,18	14,01	122,62	0,047	6,3		2,358	10,6	55,76	18,8	0,62		
	Рыба запеченная	100	16,7	1,94		84,28	0,116	0,53	0,011	0,755	42	252,02	57,75	0,84		
	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,155	142,08	0,222	37	0,036	0,185	18,5	107,3	42,55	1,665		
	Компот из груш	200	0,16	0,12	15,1	62,11	0,008	2		0,16	7,93	6,4	4,8	0,95		
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56										
Итого за Обед		850	26,87	15,66	81,865	575,32	0,447	50,33	0,047	6,458	103,51	471,1	158,1	4,725		
Итого за день		1480	42,789	31,72	192,501	1052,314	0,785	55,673	15,05	8,988	263,246	798,094	333,134	10,619		

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Филе куриное запеченное	90	2,31	4,33		48,26	0,009	0,23	8,89	0,944	2,03	0,243	20,96	0,2			
	Рис отварной	180	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052		0,02	0,306	6,32	97,5	32	0,65			
	Чай с сахаром 200/1	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85			
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2,4	0,6	10,4	56											
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08			
Итого за Завтрак		630	16,03	9,85	82,58	461,68	0,104	14,33	15,911	1,53	36,03	121,383	69,96	4,78			
Обед																	
Итого за Обед																	
Итого за день																	