

Индивидуальная оценка качества питания  
 И.В. Лопатин



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов		Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)								
<b>День 1 (понедельник)</b>																								
Пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	0,05	0,47	0,11	0,62	0,20	187,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00								
54-1г	сыр Российский	15,00	3,50	4,40	53,70	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00								
53-19г	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00								
54-25 Лк	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	0,05	0,15	0,61	36,40	0,22	149,00	134,00	2,80	0,42	0,15	51,00								
54-21гн	Кефир с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00								
Пром	Яблоко	120,00	0,50	0,50	53,30																			
	<b>Итого</b>	<b>605,00</b>	<b>18,60</b>	<b>21,60</b>	<b>82,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>1,72</b>	<b>89,35</b>	<b>0,77</b>	<b>453,23</b>	<b>368,88</b>	<b>74,13</b>	<b>3,01</b>	<b>3,55</b>	<b>63,00</b>								
<b>День 2 (вторник)</b>																								
54-2з	Нарезка из свежих овощей***	60,00	0,50	0,10	1,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00								
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00								
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30								
Пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	0,03	0,01	0,09	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00								
Пром	Хлеб ржаной подпорованный	25,00	1,70	0,39	8,40	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02								
Пром	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>715,00</b>	<b>25,40</b>	<b>19,30</b>	<b>76,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,58</b>	<b>24,09</b>	<b>29,94</b>	<b>11,37</b>	<b>305,52</b>	<b>497,26</b>	<b>112,40</b>	<b>6,67</b>	<b>4,89</b>	<b>45,32</b>								
<b>День 3 (среда)</b>																								
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	0,02	0,01	4,13	20,70	0,67	22,00	33,00	17,00	0,93	0,14	11,00								
54-5м	Колеты ружьенные из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10								
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	0,03	0,03	0,00	18,40	0,51	6,90	73,00	24,00	0,49	1,10	21,00								
54-23гн	Коричный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00								
Пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00								
Пром	Хлеб ржаной подпорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01								
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>30,08</b>	<b>16,24</b>	<b>90,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>5,34</b>	<b>53,21</b>	<b>3,98</b>	<b>264,34</b>	<b>345,46</b>	<b>92,16</b>	<b>32,02</b>	<b>4,13</b>	<b>53,11</b>								
<b>День 4 (четверг)</b>																								
54-3г	Нарезка из свежих помидор***	60,00	0,70	0,10	2,30	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00								
54-9р	Рыба запеченная с соусом	100	18,90	22,00	5,50	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00								
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00								
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00								
Пром	Хлеб ржаной подпорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02								
Пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>27,10</b>	<b>27,80</b>	<b>57,50</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>29,07</b>	<b>94,58</b>	<b>1,19</b>	<b>207,08</b>	<b>407,22</b>	<b>111,50</b>	<b>4,46</b>	<b>1,45</b>	<b>204,02</b>								
<b>День 5 (пятница)</b>																								
Пром	Икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	0,01	0,02	7,42	10,10	0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60								
54-10	Омлет натуральны	150	9,80	10,70	4,80	0,07	0,31	1,48	124,00	7,80	100,00	164,00	19,00	1,55	1,72	33,00								
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30								
Пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00								
Пром	Хлеб ржаной подпорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02								
Пром	Итого	<b>170,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>5,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>28,33</b>	<b>20,74</b>	<b>16,58</b>	<b>0,57</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>								
	<b>Итого</b>	<b>635,00</b>	<b>15,51</b>	<b>14,60</b>	<b>48,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>15,93</b>	<b>136,38</b>	<b>9,52</b>	<b>195,57</b>	<b>294,43</b>	<b>75,48</b>	<b>5,12</b>	<b>3,09</b>	<b>41,92</b>								
<b>День 6 (понедельник)</b>																								

54-3з	Нарезка из свежих помидор ***	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	
54-9г	Раву из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00	
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
проц	Хлеб ржаной подорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проц	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
<b>Итого</b>		<b>555,00</b>	<b>24,14</b>	<b>23,72</b>	<b>60,48</b>	<b>551,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>36,15</b>	<b>0,80</b>	<b>1,64</b>	<b>141,62</b>	<b>264,53</b>	<b>84,71</b>	<b>16,64</b>	<b>3,51</b>	<b>0,02</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов ***	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	0,16	19,60		36,00	189,00	41,00	0,90		138,00	
54-5с	суп молочный	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80		110,00	87,00	13,00	0,12		21,00	
54-1гг	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	39,00	84,00	28,00	1,03	0,12	28,00	
54-3гн	Чай с лимонном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	
проц	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	
проц	Хлеб ржаной подорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,10	8,00	0,00	11,60	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01	
проц	Булка с повидлом промышленного	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	
<b>Итого</b>		<b>655,00</b>	<b>28,10</b>	<b>19,00</b>	<b>96,30</b>	<b>667,90</b>	<b>0,71</b>	<b>0,92</b>	<b>58,51</b>	<b>79,20</b>	<b>12,45</b>	<b>322,72</b>	<b>546,68</b>	<b>162,41</b>	<b>11,34</b>	<b>1,94</b>	<b>187,01</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																		
54-12з	Икра морская тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03		3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
54-16ы	Терфит из говядины с рисом	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00	
54-1с	Суп сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85	
54-4т	Каша гречневая рассычатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,20	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00	
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
проц	Хлеб ржаной подорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проц	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,42	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>27,50</b>	<b>28,30</b>	<b>76,00</b>	<b>669,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,35</b>	<b>5,93</b>	<b>43,15</b>	<b>21,47</b>	<b>129,80</b>	<b>495,13</b>	<b>189,22</b>	<b>9,39</b>	<b>2,99</b>	<b>61,17</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																		
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180,00	27,48	12,96	18,48	300,36	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	
проц	Молоко ступенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	3,11	0,03	0,15	0,00	
54-21гн	Каша с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00	
проц	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
проц	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
проц	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86												
<b>Итого</b>		<b>645,00</b>	<b>37,86</b>	<b>18,76</b>	<b>84,43</b>	<b>657,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>2,96</b>	<b>82,36</b>	<b>0,75</b>	<b>592,59</b>	<b>580,12</b>	<b>99,73</b>	<b>3,69</b>	<b>2,24</b>	<b>12,00</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов ***	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
54-23м	биточки из курицы	90,00	17,28	3,84	12,12	151,68	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
54-1гг	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,80	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00	
проц	Хлеб ржаной подорованный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проц	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
проц	манна	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,40	0,48	0,00	
<b>Итого</b>		<b>655,00</b>	<b>31,88</b>	<b>12,38</b>	<b>88,49</b>	<b>590,98</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>9,62</b>	<b>13,69</b>	<b>4,03</b>	<b>229,48</b>	<b>290,62</b>	<b>74,53</b>	<b>3,79</b>	<b>3,59</b>	<b>30,04</b>	