

Дата: 01.10.2025 г.

~~Unreliable~~

Data: 01.10.2025 r.

Утверждено:

„Inverted 000“ Obverse

Дослідження може бути використане для об'єктивної оцінки наявних наслідків зовнішнього впливу на здоров'я населення.

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Осенний сезон.

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

Yoxing

Наименование блока

КАША МОЛОЧ. ПИ

173 MAC/10M

Кофейный напиток с

379 MOJOKOM

Хүлээлтийн үнэ

338 Манда

MITO

3. Бүтэргүүд сэдэв

Помидоры свежие

71 ПОДПИСИ И ПЕЧАТЫ

Суп картофельный с

102.100XOM.5 MBGCM

Котлеты

WUJX05 692

	№ по О	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводв	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	14	Мясно сливочное порц. Запеканка творожная с	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	223	Молоком стущенным	50(130/20)	367,8	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,5	327,04	35,19	0,82	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1,1	
		Итого	500	642	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32	
	3	Бульбоброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
		Салат из помидоров со														
Обед	27	сладким перцем Борщ с капустой	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
	82	картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312	Пюре картофельное	200	220,4	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	209	Дейцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	348	Компот из яблок	200	108,8	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	840	853,1	29,99	34,09	85,49	0,4	33,11	0,65	4,51	323,9	470,73	93,32	4,79	
						День 4 (Четверг)										
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводв	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3	Наименование блюда Бульбоброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,2	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	156,69	36,4	0,77	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Итого	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7	

[illegible]

310	Картофель отварной	200	193,3	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	805	774,5	29,49	40,06	104,6	0,44	16,15	0,53	4,41	219,2	354,1	104	4,76
				День 7 (Понедельник)										
3 по 3	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминны и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводв1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	Каша молоч,рисовая с маслом	155(150/5)	191,3	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
338	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Яблоки сы.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	525	589,7	15,86	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1
	Салат из огурцов и помидоров	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,35	9,63	0,44
Обед	Суп картофельный с горохом	200	118,6	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
251	Поджарка из свинины	100(50/50)	310	10,15	28,9	2,67	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	Каша гречневая													
302	рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,5	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
348	Компот из кураги	200	124,2	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	959,7	27,71	43,49	94,43	1,55	18,25	0,38	7,81	114,9	420,13	213,4	8,65
				День 8 (Вторник)										
2 по 3	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминны и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводв1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Запеканка творожная со сметан.соус.		55(130/25)	304,2	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
330/2	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
2	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого:	500	690,6	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	57,2	7,25
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	Салат из помидоров со													
27	сладким перцем	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	Борщ с капустой,													
82	картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	39,92	43,29	22,02	0,94
	Колбасы из птицы													
Обед	294	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,1
304	Рис отварной	200	259,4	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	805	758,2	20,73	28,99	105,7	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
					День 9 (Среда)									
		Выход	Пищевая ценность											
по С	Наименование блюда	(гр)	Ккол	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	Каша молоч.пшенная с													
173	маслом	155(150/5)	218,1	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,66	40,8	1,07
Завтрак	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,52	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	505	463,1	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,66	38,4	3,83
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49

	Помидоры свежие 71 порциями	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
240	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
270	Пюре картофельное	200	220,4	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
340	Компот из черной смородины	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	840	685,3	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22
День 10 (Четверг)														
	Выход (г)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
204	Макаронные отварные с	150(150/5)	233,8	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
332	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
338	Головки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	575	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,55	59,74	4,64
Завтрак 2														
	Огурцы свежие													
71	порционные	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	Суп крестьянский с													
98	крутой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	Плов из говядины	200	450,2	19,58	25,78	36,56	0,1	5	0,28	4,73	36,76	223	43,01	2,18

348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6		
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	800	750,8	24,92	30,17	76,94	0,19	21,85	0,46	6,76	79,93	303,67	74,94	3,55		
					День 11(Пятница)											
			Выход	Пищевая ценность												
	2 по С		(г)	ккал	Белки	Жиры	Углеб.	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Наименование блюда															
	Каша полбяная молочная	210(10/200)	295,7	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,2	92,07	13,86	0,42		
	182 с маслом															
	Кофейный напиток с															
	379 молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,01	0	0,04	0	8	26	5,5	0,04		
	Завтрак	338	мандарины св. порцелан	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	577,2	16,15	14,86	19,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,43	0,75		
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	Суп картофельный с															
	103 макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,61	8,36		
	259 Жаркое по-домашнему	175	235	16,2	18,09	16,58	0,17	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,96		
	Обед	342	Компот из св. яблок	200	109	0,16	0,16	17,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,06		
	Итого	800	631	22,34	24,65	80,1	0,3	31,34	0,26	3,54	92,35	359,26	100,5	7		
Итоговые показатели завтрака и обеда по сравнению 7-11 лет																

Итоговые показатели завтрака и обеда по сравнению 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

Итого	500	542	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,2	398,66	77,35	1,74		
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,9	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,55	118	3,98		

Итого	500	642	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32
Итого	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7
Итого	520	634,7	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38
ВСЕГО за неделю	500	623,9	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,2	291,37	39,66	1,77
Средний показатель за неделю		3692	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2008	2231	523,6	17,9
Итого		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	###	371,83	87,27	2,98
Итого :	525	568,7	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1
Итого	500	699,6	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
Итого	505	463,1	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,66	58,4	3,83
Итого	575	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	236,6	259,55	59,74	4,64
Итого	550	577,2	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,46	0,76
Итого	510	722,3	22,68	19,89	113,4	0,22	3,25	0,16	3,32	191,8	345,8	50,37	2,99
ВСЕГО за неделю		3778	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1475	1814,3	337,2	18,6
Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	###	302,39	56,20	3,10

Итогощие показатели обеда

Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
Итого	770	794,3	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
Итого	840	763,4	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,7	386,04	84,49	4,22
Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,5	1,32	25,68	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34
Итого	805	675,3	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,8	0,28	37,6	0,34	7,45	110,1	302,54	79,61	4,89
ВСЕГО за неделю		4403	137,45	162,32	570,2	4,11	186,2	2,58	40	648,5	1844,5	608,2	30,6
Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	###	307,41	101,37	5,10
Итого	800	713,8	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
Итого	805	756,2	20,73	28,99	105,7	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
Итого	840	685,3	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22
Итого	800	771,4	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,33	77,7	4,89
Итого	800	793,5	31,74	34,69	121,5	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,6	9,13
Итого	800	686	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,7	274,37	92,79	3,99
ВСЕГО за неделю		4358	129,96	163,37	569,9	2,83	206,5	2,4	38,77	819,1	1563,2	663	30,7

		Средний показатель за неделю	726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	инини	260,54	110,51	5,12
--	--	------------------------------	--------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------