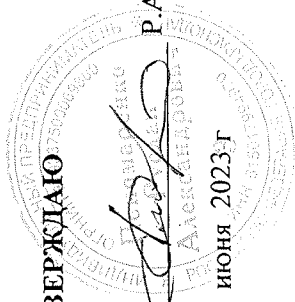


УТВЕРЖДАЮ



ИП Александрова Р.А. Пономаренко

«26» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО



Александрова И.Б.

«31» августа 2023 г.

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		Сборник рецептов			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг					Se, мг	
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ				35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	1,00	0,00	3	2011	
ПЕЧЕНЬЕ				200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	2,00	0,12	203,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	2,00	0,01	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ				30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:				35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	3,00	45,16	0,00	0,10	0,00	TK	2021	
Итого за прием пищи:				500	14,9	19,6	100,9	640,7	0,17	0,61	120,00	1,61	3,00	0,22	430,68	63,69	260,67	3,00	321,18	0,01	3,10	0,01	TK	2008	
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)				60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ				250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011	
ГУЛЯШ				90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	20,00	2,39	0,00	0,00	21,86	17,29	117,99	1,80	312,80	0,00	0,40	0,00	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ				50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:				840	26,0	27,2	92,8	712,4	0,40	37,31	410,00	7,11	1,00	0,35	149,59	112,43	346,68	7,45	1766,68	0,02	1,20	0,00	TK	2008	
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ				100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023	
ЧАЙ С САХАРОМ				200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Итого за прием пищи:				300	14,8	9,0	52,8	352,6	0,09	0,24	80,00	1,65	3,00	0,19	198,80	26,36	168,19	1,81	196,32	0,00	0,20	0,03	TK	2021	
Всего за день:					55,7	55,8	246,5	1705,7	0,66	38,16	610,00	10,37	7,00	0,76	779,07	202,48	775,54	12,26	2284,18	0,03	4,50	0,04	TK	2021	

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)		95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,01	0,30	0,00	271	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:		525	20,8	32,9	73,9	657,9	0,25	8,29	170,00	4,10	2,10	0,18	78,09	51,81	210,85	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01	TK	2008
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:		860	25,2	18,2	111,9	727,1	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,77	170,63	6,77	928,97	0,00	0,50	0,01	TK	2008
Полдник																						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	TK	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)		100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:		330	8,3	6,5	39,9	257,6	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,25	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00	TK	2011
Всего за день:			54,3	57,6	225,7	1642,6	0,62	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	503,81	157,68	563,68	14,06	2188,31	0,02	1,10	0,02	TK	2011

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	8,3	25,5	277,0	0,07	0,29	100,00	0,48	3,00	0,32	244,60	33,39	283,17	1,11	202,01	0,00	0,30	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,20	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	0,01	0,00	0,00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	32,3	14,6	76,4	574,7	0,17	10,93	140,00	1,57	3,20	0,57	461,64	92,31	477,47	5,03	852,48	0,01	0,50	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	20,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	90	10,0	17,1	3,6	199,8	0,27	0,88	20,00	2,69	0,00	0,08	36,97	18,28	117,62	1,25	267,42	0,01	0,50	0,00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	22,3	32,8	98,7	775,9	0,62	24,39	280,00	8,76	1,00	0,30	128,52	108,18	363,95	6,68	1 666,77	0,02	1,40	0,00		
Полдник																					
СЛОЖКА С КЛУБКОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,83	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		64,0	62,7	217,6	1 731,0	0,93	42,59	510,00	12,35	4,20	1,60	850,45	249,50	1 081,65	13,34	3 112,91	0,04	2,50	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,9	5,9	1,8	137,0	0,11	3,26	150,00	2,54	0,00	0,12	153,63	65,73	269,28	1,10	582,58	0,18	7,60	0,02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	2,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	575	28,4	12,0	76,1	512,8	0,38	23,65	200,00	4,19	2,00	0,32	236,10	129,51	449,11	7,59	1 758,12	1,87	8,20	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	14,3	21,6	120,0	0,02	0,40	20,00	0,22	1,20	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,92	0,00	0,00	0,01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,9	21,0	0,4	274,0	0,06	1,94	100,00	0,27	0,00	0,15	21,41	20,72	178,02	1,75	247,11	0,00	1,40	0,02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЛАПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,10	0,00	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	38,3	43,2	97,4	918,3	0,41	7,13	290,00	8,38	2,60	0,39	118,59	182,42	475,89	9,18	880,20	0,00	1,60	0,03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОВНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	191,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,30	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	15,3	9,7	50,5	357,0	0,12	60,28	70,00	1,40	2,00	0,24	237,71	37,27	186,91	1,80	346,33	0,00	0,50	0,02		
Всего за день:		82,0	64,9	224,0	1 788,1	0,91	91,06	560,00	13,97	6,60	0,95	592,40	349,20	1 111,91	18,57	2 984,65	1,87	10,30	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	42,02	14,38	31,01	0,59	280,56	0,00	0,10	0,00	103	2023	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	520	19,8	14,3	70,4	492,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,10	0,00	102	2011	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	830	32,6	34,6	117,6	912,0	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	114,18	106,97	359,52	10,80	1330,06	0,00	0,09	0,01			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	336	2011	
Итого за прием пищи:	330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,09	6,04	30,00	0,36	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00			
Всего за день:		60,7	57,0	229,9	1681,2	0,75	52,59	430,00	12,77	2,50	497,68	180,03	619,53	15,18	2136,02	0,01	0,30	0,01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,2	11,9	25,6	250,0	0,06	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,18	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	515	17,7	17,0	58,3	458,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	16,1	286,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	260,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,66	606,29	0,01	0,50	0,00			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,34	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,60	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,03			
Всего за день:		63,0	55,1	194,6	1 542,9	0,53	27,97	608,00	8,09	13,00	0,86	772,46	152,46	747,39	11,05	1 535,70	0,02	1,60	0,05			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																					
	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИИЛИ БРОЙЛЕРОВЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)																					
	95	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	1,00	0,12	32,54	15,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ																					
	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ																					
	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	24,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:																					
	535	20,5	22,4	66,0	533,3	0,27	20,98	120,00	1,45	2,00	0,30	108,86	72,04	275,84	6,70	1 308,33	0,02	1,30	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																					
	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ																					
	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)																					
	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	114,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ																					
	150	3,4	4,3	31,6	179,0	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	0,00	0,30	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ																					
	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:																					
	815	23,6	26,2	99,6	742,3	0,32	21,58	700,00	5,85	4,00	0,26	92,44	97,80	317,86	6,87	992,49	0,00	0,90	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																					
	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ																					
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)																					
	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:																					
	335	10,1	11,3	30,2	265,9	0,11	6,11	90,00	0,88	0,50	0,29	510,65	45,01	230,81	2,69	483,86	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:																					
		54,2	59,9	195,8	1 541,5	0,70	48,67	910,00	8,18	6,50	0,85	711,95	214,85	824,51	16,28	2 784,68	0,03	2,40	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011		
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	2,00	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011		
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	5,23	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	500	14,2	18,8	95,2	607,4	0,20	0,61	120,00	1,75	3,00	0,20	326,40	58,57	244,40	2,72	313,06	0,01	0,20	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011		
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,7	0,08	1,11	50,00	0,75	3,00	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	0,10	4,30	0,01	240	2005		
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	875	29,3	27,7	121,4	860,5	0,54	43,83	320,00	12,67	3,00	0,34	184,52	143,08	454,98	7,61	1 921,62	1,79	5,20	0,01				
Полдник																							
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,88	0,00	0,10	0,01	63	2023		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	285,00	0,01	0,10	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01				
Всего за день:		52,9	61,8	259,1	1 848,3	0,88	51,71	530,00	16,44	8,50	1,27	771,21	250,66	939,61	11,96	2 828,34	1,81	6,00	0,02				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	0,00	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	4,7	37,1	215,8	0,13	0,00	20,00	0,11	1,00	0,05	25,52	31,33	133,03	2,24	130,45	0,00	0,00	0,04	0,00	51
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK
Итого за прием пищи:	525	21,3	27,0	80,3	633,0	0,24	5,84	150,00	3,06	2,00	0,19	81,82	70,84	294,30	7,67	800,12	0,00	0,30	0,04	0,00	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	0,00	4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,2	11,4	14,8	210,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,00	TK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	770	28,4	21,2	99,6	712,4	0,34	14,00	290,00	2,70	1,00	0,46	277,17	92,01	359,79	4,82	970,52	0,00	0,90	0,00	0,00	
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	0,00	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	335	10,6	11,2	28,0	261,9	0,13	61,11	100,00	0,74	0,50	0,29	425,65	46,01	237,81	0,99	525,86	0,01	0,30	0,00	0,00	
Всего за день:		60,3	59,4	207,9	1 607,3	0,71	80,95	540,00	6,50	3,50	0,94	784,64	208,86	891,90	13,48	2 296,50	0,01	1,50	0,04	0,00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,10	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	299,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,10	0,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	510	22,0	17,7	74,7	547,2	0,12	4,40	20,00	3,49	0,00	0,17	152,56	49,99	162,92	2,88	506,20	0,20	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	0,00	0,03	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,10	0,03	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	28,8	34,8	116,3	894,1	0,58	23,29	370,00	9,98	2,40	0,35	87,74	198,41	433,35	12,01	1 453,37	0,10	0,08	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОВНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	91,29	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,03	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,8	9,8	52,7	361,0	0,10	5,28	60,00	1,54	2,00	0,24	122,71	36,27	179,91	3,50	304,33	0,00	0,04	0,02		
Всего за день:		65,6	62,3	243,7	1 802,3	0,80	32,97	450,00	15,02	4,40	0,76	363,01	284,67	776,18	18,39	2 263,90	0,30	0,14	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,8	16 890,9	7,49	552,97	5 598,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34
Среднее значение за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	0,75	55,30	559,80	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	3,00	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,8	53,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48		100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90		100	6,8	0,5	43,4	205,3
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	317	31,7	22,7	352	3,4	2,2	22,0	125,9
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7		39,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	11,5	110	2,4	0,5	19,6	92,4
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5		5	9,4				63	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	-1,1	94	0,6	14,2	3,8	150,7
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	5,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	-11	54	2,2	3,4	3,8	59,1
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	112,4
Кондитерские изделия	6	30	30			30			40			130	13	7	217	0,9	0,9	9,7	50,6
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,2	135	0,2		0,4	1,9
Какао	0,6			6								6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	80,0	252,1	2 041,7