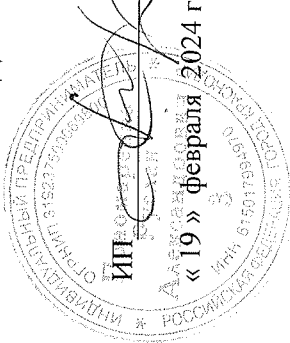
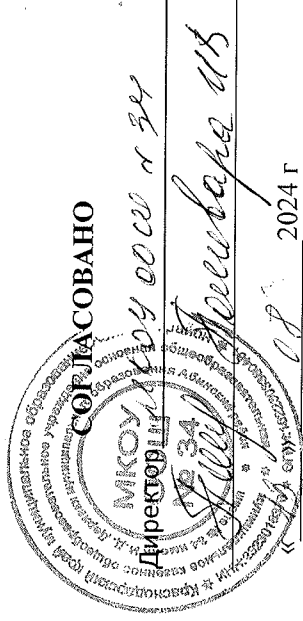


УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «СОШ № 34»

[Handwritten signature]

2024 г

Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Масса порции	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		
																					Минеральные вещества
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	138,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	89,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	103,82	30,13	126,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,02	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021	
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	78,19	631,20	0,19	1,11	0,25	2,22	1,09	445,77	88,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02		2008	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,08	6,33	0,03	0,00	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,66	17,29	117,89	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,00	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	139,59	112,43	346,68	7,45	1766,68	24,38	0,12	0,00		2008
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,02	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		56,35	55,58	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	231,36	949,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Масса порции	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		
																					Минеральные вещества
Завтрак																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60%)	95	11,74	21,52	8,59	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,06	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	2008	
Итого за прием пищи:	525	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,62	4,73	0,03	0,01	108	2011
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	299,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,87	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,06	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	108,38	710,62	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,94	6,99	12,08	130,44	0,04	0,06	0,07	0,59	0,06	0,05	111,80	12,12	80,92	0,16	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00		
Всего за день:		56,50	63,05	208,54	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	921,12	197,52	803,69	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	
																				Масса порции
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	26,69	18,48	21,31	366,08	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	0,17	0,00	10,05	40,86	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	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008	
Итого за прием пищи:	30,92	21,10	67,17	592,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЦЫ И ТОМАТОМ	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	11,37	16,73	8,98	231,71	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	3,26	10,62	22,83	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,68	0,04	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,00	0,00	9,88	38,70	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	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,05	0,25	20,07	94,73	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00		
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	0,90	5,04	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	388	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	284,29	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:	64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,88	2 768,87	32,04	0,26	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	
																				Масса порции
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	269,27	1,10	562,58	160,85	0,76	0,02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,06	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	0,17	0,12	10,04	47,36	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	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2008	
Итого за прием пищи:	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП-ПАЦА ДОМАШНЯЯ	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	2,22	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	0,17	0,00	10,05	40,86	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	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	0,25	20,07	94,73	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,0	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,64	10,86	0,15	0,04		
ПИРОЖКИ СДОВЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,95	30,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	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	8,32	2,96	40,05	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	168,92	6,26	0,04	0,02		
Всего за день:	63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2 608,53	212,00	1,00	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ 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																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	5,67	10,20	30,23	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,41	2,43	17,48	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	17,56	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	535	12,15	75,05	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,48	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,30	0,20	2,34	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	
БИТочки ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	14,64	2,58	278,62	5,92	204,00	0,04	0,00	0,00	289	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	2,29	15,05	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,59	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	2,26	101,50	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01		
Полдник																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,81	0,89	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	4,95	12,60	0,30	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	355	12,13	24,88	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01		
Всего за день:	51,87	57,15	205,51	1 590,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	179,81	16,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ 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																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120	
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	81,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	353,08	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,10	0,04	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	23,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	86,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01		
Полдник																			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	330,16	49,98	372,55	1,47	282,00	0,00	0,04	0,00		
Всего за день:	55,96	43,55	223,79	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01	

7 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																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,26	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	476,68	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,26	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00		
БЕФСТРОГАНОВ	80	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	0,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	272,10	7,64	0,05	0,00		
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	33,23	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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		
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,45	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	421,12	0,00	0,01	0,00		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:	51,81	70,84	186,69	1 594,14	0,86	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	0,26	560,56	224,73	832,89	14,92	2 867,65	60,23	0,27	0,03		

8 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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,88	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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		
Итого за прием пищи:	562	12,62	18,46	74,61	518,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,82	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01		
КАРЕЛЬСКИЙ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	79,23	1,36	863,12	7,50	0,04	0,00		
КАСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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		
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	163,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,36	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	355,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,63	493,66	3,79	0,06	0,01		
Всего за день:	50,08	53,22	233,46	1 653,22	0,85	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 998,48	132,92	0,61	0,02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур		
	Масса порции	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	
																					В1, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КОПЧЕНЫЕ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,98	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,14	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,04	0,04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,80	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	20,67	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,86	696,32	8,60	0,04	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011
ДИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	396	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	707,50	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,06	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	11,80	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,80	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00		
Всего за день:		60,66	56,64	207,34	1 601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,92	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур		
	Масса порции	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	
																					В1, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,85	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	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
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,96	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	566,70	0,15	12,95	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,79	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	174,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	105,93	866,79	0,53	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	192,76	432,42	11,85	1 254,21	16,37	0,08	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОВБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023
МОЛОКО ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02		
Всего за день:		63,25	60,52	226,39	1 777,25	0,92	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	558,80	286,36	918,54	17,86	2 362,36	56,82	0,14	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	574,37	574,55	499,61	7,69	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,26	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35				
Среднее значение за период	57,44	57,46	49,96	0,77	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	808

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4		98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
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	54,3		72,7	76,8	71,1		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		88,6			82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0
Кисломолочные продукты	90		180				380		180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0
Творог	30	38		138	45		38				45	304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6					45						45	5	-1	75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3						0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	1,8							18				18	1,8		100	0,6	1,9	1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																66,3	78,3	242,7	1 984,3