



ИП _____ А.О. Орлов

«19» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
М.В. Соловьев

«09» 07 2024 г.



Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше 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							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
																				42
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,52	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3
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	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,92	50,22	345,85	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,15	129,73	37,62	158,30	0,59	228,52	11,45	0,02	0,01	174
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	1271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	460,96	4,45	636,28	28,50	0,06	0,02	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	0,39	0,00	0,04	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
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
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,95	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,68	6,74	0,04	0,00	260
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	955	30,97	30,20	114,00	858,19	0,52	49,58	0,48	8,31	0,09	0,41	166,86	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00	
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,69	0,35	140,94	33,97	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	0,02	14,00	8,00	14,00	0,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,33	0,00	0,01	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,80	20,40	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,06	0,08	0,05	
Всего за день:	71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,64	296,77	1 283,95	19,87	3 333,25	69,25	0,26	0,07		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
																				42
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203
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
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
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	88,85	785,95	0,29	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	249,73	4,92	697,35	6,78	0,06	0,02	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕДЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52
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	354,82	4,73	0,03	0,01	108
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,86	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,60	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,84	125,24	437,57	9,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04	
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3
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	83
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
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	
Всего за день:	67,81	77,19	258,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,65	624,54	243,84	964,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
Завтрак																				
ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06	0,05	223
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	88,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00	2005
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	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	2008
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,82	764,63	6,79	0,08	0,05	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ 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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	12,94	0,03	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	235,55	5,28	0,03	0,00	270
КАРТОВЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145
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	6,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10
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	60	3,97	0,53	25,43	122,98	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,88	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	126,05	424,13	9,30	1 864,70	26,36	0,15	0,00	
Полдник																				
СЛОЙКА С КЛОКВОЙ	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	63
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	268,29	47,81	268,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01	
Всего за день:	670	78,67	78,02	236,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	296,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	695,09	217,02	0,92	0,02	81
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	916,06	10,26	0,04	0,00	312
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	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,86	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:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02	
Обед																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,01	113
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	260,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	12
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1
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	40	2,65	0,35	15,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04	
Полдник																				
ПИРОЖКИ СДОбНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06	
Всего за день:	77,71	56,98	241,94	1 848,28	1 848,28	0,88	39,86	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 282,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ КРУПЫ	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,00	181
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	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	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
Итого за прием пищи:	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00	
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,56	3,90	0,02	0,00	99
БИТОЧИ СОСЫБЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	269
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	2311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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:	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02	
Полдник																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	4,56	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	68,55	0,91	56,55	8,05	0,02	0,01	209
СЫР (ПОРЦИОНАМИ)	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02	
Всего за день:	65,26	71,87	244,47	1 895,69	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1 010,36	18,65	2 663,42	65,97	0,15	0,04	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120
ПЕЧЕНЬЕ	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,95	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	35,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	18,09	14,86	93,33	593,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	76,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00	
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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	354,82	4,73	0,03	0,01	108
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,05	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,01	
Полдник																			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И КИСЛОМОМ	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,84	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55
ПЕЧЕНЬЕ	2,00	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
Итого за прием пищи:	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	
Всего за день:	67,76	52,39	269,00	1 926,65	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1 269,37	15,97	3 329,95	46,04	0,29	0,05	

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	20,07	94,73	61,19	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	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	2008
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 582,55	16,80	0,16	0,03	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	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	395,09	6,33	0,03	0,00	82
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	300,40	8,33	0,06	0,00	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,42	0,56	0,03	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,50	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01	
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3
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	83
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
Итого за прием пищи:	355	12,60	16,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	156,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	
Всего за день:	65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,82	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	288,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,89	0,82	228,05	11,25	0,01	0,00	175
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,93	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
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	2011
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ КРАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103
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	2023
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	240
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	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
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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01	
Полдник																				
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,85	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
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	0,00	0,00	338
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,28	46,81	255,23	2,63	522,86	3,79	0,05	0,01	
Всего за день:	57,94	69,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	Se, мг		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	0,00	0,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,66	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	0,03	0,00	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,06	0,00	0,00	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2,50	12,60	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	26,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	114,26	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	0,00	0,00	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,00	0,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,06	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	0,00	0,00	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	0,00	0,00	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	0,00	0,01	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	0,00	0,00	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	113,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	0,00	0,00	599,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	0,00	0,00	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	0,00	0,00	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,01		
Всего за день:																					

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	Se, мг		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	0,00	0,00	37,86	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	11/1	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	0,00	0,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	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	0,00	0,00	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	660	26,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	0,00	0,00	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	0,00	0,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,88	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	0,00	0,00	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	0,00	0,00	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КАША РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,88	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	0,00	0,00	216,93	5,08	305,80	2,64	0,02	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	0,00	0,00	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	0,00	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,00	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	930	33,14	41,08	131,21	1 026,63	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	0,00	0,00	528,00	14,44	1 430,60	19,64	0,11	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОбНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	0,00	0,00	304,42	1,88	231,72	9,76	0,07	0,06	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	0,00	0,00	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,62	0,00	0,00	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06		
Всего за день:	75,46	69,11	276,28	2 117,13	1,03	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	1,22	0,00	0,00	1 167,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,06		

10

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	19 783,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62	
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 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	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,8
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,6
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	103,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31		5		66,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2		0,4	2,5
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,18	0,45			0,45						0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2