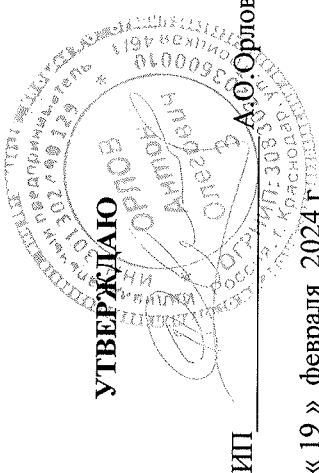




**УТВЕРЖДАЮ**  
  
ИП \_\_\_\_\_ АОО Орлов  
« 19 » февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_ № 34  
  
« 09 » \_\_\_\_\_ 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

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,16	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	0,27	61,30	0,02	0,01	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 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	128,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,95	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	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	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82
ГРЯНШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,06	0,02	2,39	0,00	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	41,22	30,13	85,13	1,19	784,99	8,55	0,04	0,00	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	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	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	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	139,59	112,43	346,68	7,45	1 766,68	24,38	0,12	0,00	
<b>Полдник</b>																			
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	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	1 707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	291,36	946,70	15,41	2 553,17	52,60	0,17	0,02	

1

2 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции
<b>Завтрак</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,80	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (50/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	
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	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	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	72,37	45,61	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,85	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	19,38	11,52	22,60	0,73	167,82	4,07	0,01	0,00	52	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕТЧКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	14,22	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	45	2,96	0,40	19,08	91,76	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	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	103,15	100,39	358,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04		
<b>Полдник</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	11,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВНЮГРАД)	100	0,60	0,60	72,00	307,20	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	248,00	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:	56,50	63,05	209,54	1 628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,69	12,54	2 050,34	50,11	0,21	0,05		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		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	
																				Итого за прием пищи:
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,08	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	2005	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	2011	
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	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	338	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	592,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03		
<b>Обед</b>																				
<b>ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	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	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	2,33	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	108,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	2011
КОМПОЗИТ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,90	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	35	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:	830	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	
<b>Полдник</b>																				
СЛОЙКА С КЛУБОВОЙ	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)	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	386
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
Итого за прием пищи:	350	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	0,86	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	695,43	215,69	970,17	12,88	2 788,87	32,04	0,26	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		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	
																				Итого за прием пищи:
<b>Завтрак</b>																				
<b>ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)</b>																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	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	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	100	19,94	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	582,58	180,85	0,76	0,02	81
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3,30	5,25	22,34	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	560	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	
<b>Обед</b>																				
<b>ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	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
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	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
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,96	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3
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	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	6,02	0,35	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04	
<b>Полдник</b>																				
<b>ПИРОЖКИ СЛОБЕННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ</b>																				
ЧАЙ С САХАРОМ	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	143,59	6,26	0,04	0,02	101
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02	8
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	Масса порции	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				В12, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	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	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,48	105,98	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	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ 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 ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,68	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,76	21,21	46,80	0,98	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
БИТОЧКИ ОСОБЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,92	5,92	0,04	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 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	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	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	27,59	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,63	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01		
<b>Полдник</b>																					
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	2011
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	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,03	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	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	1 550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	191,34	779,81	16,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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		
																				В12, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	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 (МОГУРТ)	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	386	2011
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	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,80	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	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ 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 КАРТФЕЛЬНЫЙ 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	354,92	4,73	0,03	0,01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	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	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	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	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	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ВАЛУШКА 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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	29,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	366	2011
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00		
Всего за день:		55,96	43,55	223,72	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		

6

7 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	
<b>Завтрак</b>																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008		
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	7,95	11,41	0,13	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,39	0,00	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	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>19,25</b>	<b>60,75</b>	<b>476,68</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>	<b>0,56</b>	<b>4,22</b>	<b>80,06</b>	<b>70,71</b>	<b>259,89</b>	<b>6,84</b>	<b>1 277,94</b>	<b>14,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																				
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	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	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	6,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	272,10	7,84	0,05	2023	
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	1,46	146,07	2,25	0,03	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,66	0,67	23,23	0,00	0,00	8		
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		
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	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,60</b>	<b>39,15</b>	<b>89,05</b>	<b>810,26</b>	<b>0,47</b>	<b>19,09</b>	<b>0,64</b>	<b>5,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>134,90</b>	<b>102,50</b>	<b>326,08</b>	<b>6,31</b>	<b>1 000,59</b>	<b>19,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																				
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	42,12	0,00	0,01	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОМ УПАКОВКЕ	200	5,83	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	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	47,00	22,00	1,00	295,00	8,00	0,01	338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,87</b>	<b>12,44</b>	<b>36,79</b>	<b>307,20</b>	<b>0,14</b>	<b>7,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>345,60</b>	<b>51,52</b>	<b>246,92</b>	<b>1,77</b>	<b>589,12</b>	<b>26,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>51,81</b>	<b>70,84</b>	<b>186,59</b>	<b>1 594,14</b>	<b>0,86</b>	<b>44,36</b>	<b>1,33</b>	<b>9,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>224,73</b>	<b>832,89</b>	<b>14,92</b>	<b>2 867,65</b>	<b>60,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>			

7

8 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	
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	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 ВЯЖКАЯ 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	0,12	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	275,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>12,62</b>	<b>18,46</b>	<b>74,61</b>	<b>518,94</b>	<b>0,20</b>	<b>10,63</b>	<b>0,14</b>	<b>2,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>256,38</b>	<b>63,44</b>	<b>245,36</b>	<b>4,81</b>	<b>563,58</b>	<b>11,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
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 (ВОУ)	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	352,29	102,29	0,43	0,01	
КАРТОФЕЛЬ 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	853,12	7,50	0,04	0,00	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,93	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>28,26</b>	<b>49,72</b>	<b>121,47</b>	<b>778,81</b>	<b>0,54</b>	<b>32,94</b>	<b>0,33</b>	<b>8,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>163,07</b>	<b>139,41</b>	<b>434,75</b>	<b>6,91</b>	<b>1 941,24</b>	<b>117,56</b>	<b>0,52</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																				
СЛОЙКА С КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКТОМ (ЙОГУРТ)	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,28	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	292,80	0,00	0,04	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>15,04</b>	<b>37,38</b>	<b>355,47</b>	<b>0,11</b>	<b>6,27</b>	<b>0,08</b>	<b>2,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>249,28</b>	<b>44,01</b>	<b>234,23</b>	<b>2,63</b>	<b>493,66</b>	<b>3,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>50,08</b>	<b>53,22</b>	<b>233,46</b>	<b>1 653,22</b>	<b>0,85</b>	<b>49,84</b>	<b>0,55</b>	<b>12,76</b>	<b>0,78</b>	<b>1,28</b>	<b>688,74</b>	<b>246,86</b>	<b>914,34</b>	<b>14,15</b>	<b>2 988,48</b>	<b>132,92</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>		

8

9 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	15,73	8,98	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
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	0,13	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	0,03	0,00	0,39	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	20,67	25,01	77,23	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	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	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
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	170	12,20	11,40	14,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	678,73	9,70	0,11	0,02	289
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	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	281
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	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	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1735,53	19,21	0,20	0,02	
<b>Полдник</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	0,04	0,03	0,07	0,59	0,06	0,05	11,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	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 (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	30,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338
Итого за прием пищи:	340	11,47	12,04	29,49	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	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	1 099,29	552,52	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06	

9

10 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	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
ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,48	175,84	9,00	0,00	0,00	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	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	20	1,53	0,12	10,04	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	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	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	27,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,82	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	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	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	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	
<b>Полдник</b>																			
ПИРОЖКИ СДВОННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	56,83	19,80	183,26	1,28	143,69	6,26	0,04	0,02	101
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	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
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	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	60,92	226,39	1 777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	595,80	285,36	918,54	17,86	2 392,36	56,82	0,14	0,02	

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	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	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,90	1,01	663,79	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	54,4																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	808	328

# 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	95,6	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					82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8								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	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	0,1	0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,3			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			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	