



Р. А. Пonomаренко

« 19 » февраля 2024 г



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

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,88	130,86	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	0,27	61,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,05	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	0,12	103,82	0,47	126,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011							
КАККО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,80	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	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	10,04	47,36	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,30	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	502	21,66	25,65	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02								
Обед																											
Полдник																											
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	0,00	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011						
ГУЛЯШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,28	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	784,99	8,55	0,04	0,00	312	2011						
КОМПЛОТ 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	50	0,32	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	16,96	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:	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	346,88	7,45	1786,68	24,38	0,12	0,00								
Ужин																											
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЦУКОМ	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	55,68	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	231,36	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02								

2 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ИГРА КУБАЖОВАЯ 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	271	2011						
КОТЛЕТЫ ДРОЖАШНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,38	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	201	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	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011						
КОМПЛОТ 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	6,00	16,80	0,40	25,90	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	196,55	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01								
Обед																											
Полдник																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	19,79	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	2011						
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,31	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	12,45	5,40	6,68	0,67	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	19,08	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								
Ужин																											
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	42,12	0,00	0,01	0,00	3	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	282,00	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	26,00	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	521,12	197,52	803,69	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	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 СВЕЖЕЕ	25	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	0,01	0,00	0,00	338	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,03	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,00	2,20	2,00	0,01	0,00	8	2021								
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	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	58,21	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	0,00										
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	306,00	62,99	371,12	4,53	626,91	5,50	0,05	0,03										
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 КАРПОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	2,36	0,03	0,07	32,56	31,44	73,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022								
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,37	16,73	6,98	231,77	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								
КАРПОВЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПУКОМ	150	3,26	10,62	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,98	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,68	0,00	0,00	145	2021								
КОМОТ 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	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2021								
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	51,90	0,00	0,01	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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										
Полдник																													
СЛОНИКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,72	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	63	2023								
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	2011								
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	187,00	0,00	0,02	0,00	338	2011								
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	264,28	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	93,39	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, 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								
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	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	582,58	180,95	0,76	0,02	81	2023								
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,26	0,12	10,39	0,04	2,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011								
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	240,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2008								
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	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:	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										
Обед																													
ИРГА 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	188,00	0,00	0,00	0,00		2008								
СУП-ПАЩА ДРОМАНЬЯ	250	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	2011								
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,96	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023								
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,00	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	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	8	2021								
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	40,78	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	17,40	3,80	27,20	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	8,02	0,33	4,72	0,18	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04										
Полдник																													
ПИРОЖКИ СДРОЖНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	248,00	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	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	8	2021								
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	288,86	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										
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	2 908,53	212,00	0,04	0,08										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОЙНОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	0,06	0,14	0,12	106,38	16,08	92,58	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	0,00	181	2011	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,40	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,12	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,48	173,84	9,00	0,00	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	0,00	0,02	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,98	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	0,00	0,02	0,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0	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	0,09	0,27	0,22	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00	0,00	0		
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	0,00	0,02	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	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	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	0,00	0,00	99	2011	
БЛЮЧКИ ОСОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/20)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	0,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	0,00	0,00	269	2011	
МАКРОННЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	185,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,11	0,00	0,11	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	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	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0	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	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,59	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,28	0,19	0,28	101,50	91,63	313,64	9,12	1202,83	14,91	0,08	0,00	0,01	0,00	0		
Полдник																										
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОЖИВЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,00	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,00	0,40	0,00	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0	
Итого за день:		51,87	57,15	205,51	1550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	0,93	0,93	590,96	191,34	779,81	16,21	2401,67	61,53	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	0	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОННЬМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	0,00	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	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	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	2008
МАКРОННОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	389	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	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	0,00	0,02	6,30	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	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	0,00	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00	0,00	0,00	0		
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	0,00	0,02	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,08	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	0,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	0,00	0,00	108	2011	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЛЯЩЕНУ	170	15,70	17,60	16,10	200,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,78	871,11	11,21	0,07	0,00	0,00	0,00	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СХОРОРЖКОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	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	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	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0	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	0,31	0,31	86,24	98,03	398,79	7,33	1533,33	19,94	0,11	0,01	0,00	0,00	0		
Полдник																										
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОЛОМ	100	8,14	2,51	40,00	228,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	386	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	0,34	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0		
Итого за день:		55,96	43,55	223,72	1514,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	1,12	1,12	769,48	213,16	1036,07	12,91	2604,01	30,26	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0	

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, мг	F, мг	Se, мг					
																				Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
ЖИРА КАЧАЮЩАЯ 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	0,19	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	14,00	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,49	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	27,20	0,12	0,00	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)																								
БОУЛ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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					
БЕЗСЛАДНЫЙ	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					
РИС С ОВОЩАМИ	90	11,16	28,63	5,01	333,06	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,36	4,28	31,61	178,99	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,29	0,03	0,01					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,17	0,00	10,05	40,36	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,89	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,39	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	0,28	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	1,88	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,00	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01					
Полдник																								
Бутерброд с сыром																								
МОЛОКО В ПРОЖИВЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	40	4,04	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	0,00					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	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	282,00	18,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	15,40	72,00	0,05	6,00	0,11	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00					
Итого за день:		51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,86	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	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, мг	F, мг	Se, мг					
																				Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
Бутерброд с сыром																								
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,08	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ	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					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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					
Итого за прием пищи:	582	12,62	18,46	74,61	518,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	296,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00					
Обед																								
Салат из квашеной капусты																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЯМИ	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					
ФРУКТАДЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ОВОС)	250	5,73	5,39	18,87	147,17	0,18	4,69	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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					
КИСЕЛЬ	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,80	0,00	0,56	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	778,81	32,94	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																								
Сложка с клюквой																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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	282,80	0,00	0,04	0,00					
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	385,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	246,29	44,01	234,23	2,63	493,66	3,79	0,06	0,01					
Итого за день:		50,08	63,22	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	2 998,49	132,92	0,61	0,02					

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,81	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	51	2023		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,03	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	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	525	20,87	25,01	77,23	615,76	0,25	7,94	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,86	696,32	8,60	0,04	0,04	0,04	0,04				
Полдник																									
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	0,00	71	2011			
СУЛКАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЦЕЙ 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	75,88	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	0,00	4	2022			
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	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	67,67	9,70	0,11	0,02	0,00	289	2011			
КИЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУР) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,04	4,50	8,12	101,22	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	142,09	0,10	0,00	0,00	1,16	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	701,50	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	0,02					
Ужин																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,04	0,07	0,58	0,00	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	0,00	3	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	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫШИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	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	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	0,05	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	0,00					
Итого 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	262,52	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06	0,06					

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	18,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	0,00	291	2011			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	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	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	0,00	2008	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	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,80	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,05	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011			
СУЛ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	86,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,90	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99	2011			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,33	0,03	0,00	0,00	271	2011			
КАША РАССЫРЧАТАЯ ПЕЧЕНВАЯ	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	0,00	171	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	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	0,00	0,00	0,00	2008	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	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	165,93	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	0,00					
Полдник																									
ПИРОЖКИ СЛИВНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,31	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,00	0,00	101	2023			
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	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	300,63	42,30	327,26	1,42	436,69	24,26	0,04	0,00	0,00					
Итого за день:		63,25	60,52	226,39	1 777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	558,60	285,36	918,54	17,86	2 392,36	56,82	0,14	0,02	0,02					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Св, мг			
Итого за весь период	574,37	574,55	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	0,36	1,89	0,04				
Среднее значение за период	57,44	57,46	0,77	49,96	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 ЕЛЮД 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										Факт. за 10 дн., г		Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за 10 дн., г						
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	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	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	164	4,1	0,7	29,7	140,9		
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	14,4					116,6	11,7	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	107	2,3	0,5	19,0	89,3	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	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		
Сажи фруктовые (овощные)	120	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	124	8,9	10,4	128,8		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6			82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	192	7,2	7,2	93,3		
Рыба	34,8			120				66			186	18,6	53	2,9	0,2		13,0		
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380	180		180	920	92	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	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	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	75	0,3	0,4	3,4	18,8		
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9			5,4	5	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	100	0,1		0,6	3,0		
Дрожжи	0,12	0,3		0,3		0,3					0,3	1,2	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	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2		
Специи	1,2												0	66,3	78,3	242,7	1 984,3		