

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

ИП Пономаренко
Р.А. Пономаренко

« 15 » Август 2024 г



« _____ » _____ 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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
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	153,6
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	166,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2						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	100,4
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				20				120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	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		65,2	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	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4											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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг	Na, мг	К, мг	Сl, мг				
Завтрак																										
БЛЮДНОЕ 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	94,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2011				
ЯЙЦА ВАЖЕНЫЕ	40	4,95	4,49	0,27	6,00	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,56	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011					
КАША ЯВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,37	12,92	50,22	345,98	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,12	129,73	37,62	156,30	0,59	228,62	11,45	0,02	0,01	174	2011					
КАЧКО С МОЛОКОМ	200	4,30	3,47	24,73	149,97	0,03	0,32	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	253,98	9,00	0,00	0,00	120	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	33,50	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,61	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	460,95	4,45	635,29	28,50	0,06	0,02							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,06	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	260,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	0,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	0,02	0,00	2011				
ГУРЮШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,94	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	947,66	6,74	0,04	0,00	0,00	0,00	2011				
ПОРЕ КАРТОВЕЛНОЕ	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	0,00	0,00	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,01	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,55	21,45	54,66	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	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	42,20	1,40	81,60	3,36	0,00	0,00	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	166,88	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00							
Полдник																										
ВАРЮШКА С ТВОРОЖИ И МЯКОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,59	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	0,05	0,05	2023				
Сыр (Полужирный)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,68	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	0,00	15	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	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	15	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	50,40	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	480,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,59	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,05	0,08	0,05	0,05	0,05					
Всего за день:	68,00	71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	59,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,64	298,77	1 293,95	19,67	3 333,25	69,25	0,26	0,07							

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг	Na, мг	К, мг	Сl, мг				
Завтрак																										
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,06	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ СВИНОЧЬИМ (100г)	165	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,08	17,34	20,18	128,77	2,28	252,07	5,96	0,04	0,00	0,00	0,00	271	2011			
МАКАРОНЫ КЛЕВЕРИЯ СТАРЬЯЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,33	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,00	0,03	31,43	12,35	50,39	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	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	33,50	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	628	24,41	40,05	88,95	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	8,29	33,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,75	0,02	0,00	0,00	0,00	2011				
СУП КАРТОВЕЛНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,35	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	2011					
ПЮФ ИЗ ПИЦЦЫ	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	7,03	0,14	0,03	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,35	9,76	14,89	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	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	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	860,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,64	125,24	437,57	9,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04							
Полдник																										
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,92	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	2011				
МОЛОКО В ПРОМАШЕННОЙ 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	0,00	63	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	30,50	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,15	7,16	0,13	0,92	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	28,00	0,02	0,01							
Всего за день:	67,81	77,19	288,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,86	624,54	243,84	954,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур	Сборник рецептур										
Завтрак																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,55	29,39	492,05	0,08	0,39	0,14	0,54	0,30	0,40	0,27	272,98	44,53	377,63	1,48	289,87	2,34	0,06	0,05	223	2005									
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,94	111,36	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,05	127,75	2,45	0,01	0,00	0,00	0,00	339	2011									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021									
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	0,00	81	2021									
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	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008									
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,57	409,95	82,90	497,65	497,65	764,63	6,79	200,08	0,06	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	0,00	71	2011									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,05	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,80	5,51	0,04	0,00	0,00	4	2022									
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	16,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,00	0,88	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	0,00	270	2011										
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПУХОМ	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	87,45	9,21	0,05	0,00	0,00	145	2011									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	0,00	30	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,39	0,00	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	0,00	60	2008									
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,89	0,39	10,19	0,11	0,57	133,92	126,05	424,13	9,30	1 964,70	26,56	0,15	0,00												
Полдник																															
СЛОИКА С КЛУБНИ	70	3,78	10,24	19,96	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	0,01	63	2023									
КАСМОМОЛОНЧИЙ ГОЛУБИТ (КОУР)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	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	0,05	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	382,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	298,29	47,81	260,23	0,93	664,86	4,79	0,07	0,01												
Итого за день:		78,67	79,02	239,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,69	1,71	832,16	256,76	1 182,01	18,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06												

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур	Сборник рецептур										
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	0,00	71	2011									
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	130	22,73	7,10	2,16	184,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	689,09	217,02	0,92	0,02	0,02	81	2023									
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,92	6,17	25,73	174,29	0,19	12,48	0,04	0,29	0,00	0,19	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,28	0,04	0,00	0,00	312	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	0,05	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	0,00	30	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	0,00	30	2008									
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,39	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02												
Обед																															
КЕФИР КВАШУЮЩАЯ 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	0,00	113	2011									
СУП-РАПЦА ДМАЛЧНЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	6,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,56	0,00	0,00	0,00	113	2011									
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,08	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	197,87	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	0,00	12	2023									
РЫС 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	0,00	31	2021									
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	0,00	81	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	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	0,00	50	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,56	61,58	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	0,00	40	2008									
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	920,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,93	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04												
Полдник																															
ПИРОЖКИ СДОВОЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,39	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,09	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,78	0,07	0,00	0,00	101	2023									
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	0,00	81	2021									
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	9,78	0,07	0,00	0,00	81	2021									
Итого за день:		77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,56	1,13	11,64	1,39	1,14	488,46	306,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12												

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кЛ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг										
КАША ЖИЛИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОНОЙ ГРУПТЫ	235	6,67	12,01	35,55	275,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,177	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,00	181	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	112,13	20,38	91,06	0,46	173,98	9,00	0,00	0,00	171	2021								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	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	50	3,82	0,31	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	553,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,177	0,30	284,57	63,78	252,88	4,08	727,88	21,07	0,03	0,00										
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,06	0,06	8,50	0,20	2,34	0,08	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	385,58	3,90	0,02	0,00	99	2011								
БАЛЮСЫ ОСОБЫЕ С МАЛОЖИРНЫМИ (ТОПФ)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	28,56	161,02	2,84	305,53	6,51	0,04	0,00	269	2011								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОЖИРНЫМ СМАЗКОМ	180	6,57	7,59	41,83	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,02	31,43	12,36	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011								
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	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008								
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	354,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02										
Полдник																													
РАДА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,91	0,09	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011								
БЫР (ПОРЦИЯ)	30	6,95	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,08	0,00	0,09	284,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011								
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,53	4,85	9,31	104,75	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 (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	15,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011								
ХЛЕБ РУКАНОЙ	15	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:	385	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,09	0,49	509,82	52,10	392,60	3,97	550,19	27,89	0,04	0,02										
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1 895,99	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,08	895,94	225,41	1 010,36	18,56	2 663,42	66,97	0,15	0,04										

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кЛ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,65	4,80	20,96	150,64	0,05	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,38	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011								
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	181,85	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 (КОГУРП)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	385	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,29	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	75,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,05	0,00										
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦАМИ	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	2011								
ЖАРЕНое ПОСЛОМАНШЕМУ	200	18,99	21,75	20,25	353,98	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	289	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	10	2021								
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	89,85	0,00	0,01	0,00		2008								
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	3,35	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,18	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,01										
Полдник																													
ВАРГУШКА С ТВОРОГОМ И ЛЯКОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023								
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	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 (КОГУРП)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011								
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	486,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05										
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	281,72	1 269,37	15,97	3 325,95	46,04	0,29	0,06										

6

7 День

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			С, мг
Завтрак																														
ИГОРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,01	0,01	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
РАДУ ИЗ ПИЦЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	286,07	0,18	11,44	0,54	3,66	0,00	0,20	38,24	49,79	217,67	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,87	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,90	2,92	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,07	94,73	0,06	0,20	0,00	0,78	0,00	0,20	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2009
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 592,55	16,80	0,16	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Обед																														
Полдник																														
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	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
БОЛШЕ С КАЛДЖОСОВ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	116,92	0,05	10,28	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
БЕЛОПЕЧЕННЫЙ	100	12,36	3,20	37,19	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,07	1,38	300,40	8,33	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
РИС ОВОШАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,66	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,69	175,30	2,70	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,90	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	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,43	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,96	0,09	0,32	158,31	129,21	416,66	8,23	1 178,14	23,72	0,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Ужин																														
Полдник																														
ЕУТЕРВОЛ 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	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВНЮГРАД)	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	295,00	8,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
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	66,07	277,27	2,00	664,92	26,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за день:	65,29	84,31	248,23	2 006,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	662,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011

8 День

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			С, мг
Завтрак																														
ЕУТЕРВОЛ С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,14	124,74	36,10	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,87	226,09	11,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
САД С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	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	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,07	0,69	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,25	20,07	94,73	0,25	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
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	660,39	13,25	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
Обед																														
Полдник																														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,35	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,38	0,06	41,10	33,60	79,29	1,96	473,36	4,45	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ФРУЖАВЕРЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	397,37	11,92	0,47	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2005
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
КУСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,30	115,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	119,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Полдник																														
СЛОЙКА С КОПЧЕНОЙ	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	75,66	2,79	0												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	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	700,72	690,66	2 577,88	19 793,76	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	1 979,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,26	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	919	363

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190552

Владелец Михеенко Анна Владимировна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024