



ИП _____ Пономаренко

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											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	48	40	59	50	50	35	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	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		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			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	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	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	0,6	0,1	0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200			200	200	1200	120		100			11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6				69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8				120			66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380	180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45		38			45	304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3	
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12	61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4				30	5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1	
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	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	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	28		11,7	179,9	18	-1	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	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					12	1,2		100	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	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2												-1,2	0					
															66,3	78,3	242,7	1984,3	

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг												
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,98	0,05	0,09	0,07	0,02	0,06	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011									
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,06	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	69,59	0,91	58,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209	2011									
КАША ЯВЛЯКА МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	200	5,58	10,40	40,27	277,99	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	162,94	9,17	0,02	0,01	0,00	174	2011									
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,02	0,00	0,12	113,59	35,14	107,37	1,27	231,17	9,00	0,00	0,00	12	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,32	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	9,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008									
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,56	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																															
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	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,66	171,00	1,20	0,00	0,00	71	2011									
БОРОЩ 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	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011									
ГРИБЫ	90	13,47	15,44	3,28	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,00	11,86	17,28	117,99	1,80	312,80	0,04	0,00	0,00	200	2011										
ПЛОДЕ КАРТОНЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,59	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,35	18,99	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	0,00	2008	2008									
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	139,59	112,43	346,68	7,45	1786,88	24,38	0,12	0,00												
Полдник																															
ВАРУШКА С ТЕОРОГОМ И КАРТОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,08	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023									
СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	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	0,00	104,16	29,88	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00											
Итого за день:		56,95	55,98	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,92	602,82	231,38	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02												

1

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг												
Завтрак																															
ИРГА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	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 ДОМАШНИЕ С МАКСИМ ГРИБОВЫМИ (60/6)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,66	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	0,00	203	2011									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАКСИМ	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	64,63	0,77	0,01	0,01	0,00	10	2021									
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	0,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	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	0,00											
Итого за прием пищи:	526	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,85	3,79	599,94	6,12	0,04	0,01												
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	19,38	11,52	22,80	0,73	167,82	4,07	0,01	0,00	52	2011									
СУП КАРТОНЕЛЬНЫЙ С ПЕЦКАМИ	250	4,59	18,79	144,00	459	0,08	4,60	0,23	3,80	0,00	0,15	0,07	28,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011									
ПЛОД ЯЗ 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	197,04	1,91	279,91	6,67	0,10	0,03	291	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,68	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,46	5,40	6,88	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	0,88	0,00	0,03	12,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,03	81,78	0,08	0,00	0,00	0,89	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	109,38	710,62	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04												
Полдник																															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,00	0,05	111,60	12,12	80,52	0,91	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011										
МОЛОКО В ПРОПАШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,95	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,00	15,40	72,00	0,00	5,00	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	599,12	26,00	0,02	0,00												
Итого за день:		56,60	63,05	208,54	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,99	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05												

2

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		Вит. А, Е, С, В1				Вит. В2, В6, В12, Р				Вит. В5, В9, В15, В17				Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Se, мг												
Завтрак																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	16,48	21,31	366,08	0,06	0,26	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,38	283,16	1,11	202,18	1,25	0,04	0,03	223	2005										
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	25	1,79	2,06	13,40	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	338	2011										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО)	100	0,40	9,90	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	9	2021										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,85	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	6,68	0,97	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	2008											
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	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	692,69	0,14	10,42	0,13	1,06	0,23	0,42	308,00	62,99	371,12	4,53	626,91	5,50	0,05	0,03												
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,45	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	94,60	1,80	0,01	0,00	71	2011										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	290	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,96	31,44	75,66	1,12	478,60	5,51	0,04	0,00	4	2022										
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,00	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011										
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,26	10,62	22,93	206,28	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,78	83,04	1,41	730,13	7,89	0,04	0,00	145	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	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	51,60	1,00	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	6,05	30,45	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	630	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,98	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00												
Полдник																															
СЛОЖКА С КОПЧЕНОЙ КОСМОПОЛОННОЙ ПРОДУКТ (КОСУРП)	70	3,76	10,24	18,99	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	8,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОСУРП)	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	389	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	197,00	2,00	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	284,29	45,01	241,23	0,93	539,66	4,79	0,07	0,01												
Итого за день:		64,13	66,77	204,66	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,58	1,47	695,43	215,69	970,17	12,88	2 768,07	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		Вит. А, Е, С, В1				Вит. В2, В6, В12, Р				Вит. В5, В9, В15, В17				Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, 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	0,66	94,80	1,80	0,01	0,00	71	2011										
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (60/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	63,93	65,73	289,27	1,10	582,58	8,55	0,04	0,00	81	2023										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,98	6,55	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	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,60	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:	580	27,24	11,32	68,50	472,83	0,36	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,58	438,50	7,29	1 736,77	194,88	0,81	0,02												
Обед																															
ИРПА КАВАКОВАЯ 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	113	2011										
СУП-ПЕЩА ДЖАМАНЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	1,48	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,85	0,00	0,01	11	2023										
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,08	0,00	0,07	0,81	0,00	0,12	20,48	17,51	141,98	1,47	215,94	5,84	0,11	0,02	12	2023										
РЫС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	12,16	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	40,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	15,40	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	1,00	0,01	0,00	2008											
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,72	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2006											
Итого за прием пищи:	810	26,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	63,39	324,32	5,31	792,64	10,68	0,15	0,04												
Полдник																															
ПИРОЖКИ СЛОЖНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,00	0,25	96,83	19,93	183,25	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,80	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	289,88	0,08	0,26	0,12	0,75	0,00	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	169,92	6,26	0,04	0,02												
Итого за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	346,41	233,25	950,76	14,53	2 808,53	212,90	1,00	0,08												

5 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
КАША ЖИДКАЯ МЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	0,06	0,00	0,11	112,06	20,36	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011			
	200	3,41	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,36	91,05	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	0,00	0,00	11	2021				
	100	0,40	0,40	9,40	47,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2008		
	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:	535	12,15	34,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,06	2,29	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
	250	1,81	5,10	10,79	98,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	2,88	398,56	3,90	0,02	0,00	0,00	0,00	99	2011				
	95	14,33	22,55	11,43	305,95	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	24,14	24,14	146,41	2,56	278,62	5,92	0,04	0,00	0,00	0,00	299	2011				
	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,29	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,00	0,00	0,00	203	2011				
	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	6,20	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011				
	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
	20	1,32	0,18	0,48	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:	815	27,59	34,17	103,06	630,66	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,63	313,64	9,12	1202,83	14,91	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,02	4,35	69,55	0,91	56,35	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2011		
		200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	12,00	15,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
15		1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	1,26	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за день:			61,87	57,15	206,51	1 550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,96	191,34	779,81	16,21	2 401,87	81,53	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00				

6 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
СУП МЛОЧНЫЙ С МАКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,46	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,38	149,68	6,32	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2011				
	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	0,00	0,00	0,00	2008				
	180	5,04	8,12	101,72	450	0,05	1,28	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	2,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011			
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,03	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,50	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
	Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	61,56	616,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,58	10,32	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
		250	3,55	4,39	18,79	144,00	0,06	4,50	0,23	1,34	0,15	0,07	29,66	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,00	0,00	0,00	108	2011			
		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	0,00	0,00	299	2011			
		200	0,00	0,00	9,08	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,08	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,05	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	5,90	43,50	2,00	69,00	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		700	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	88,24	98,03	336,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМОМ		100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,86	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023			
		ВАТРУШКА С ЯГОМОМ	200	5,60	3,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	240,00	29,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	КОМПОМОНОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРЮП)	300	13,74	7,51	48,02	331,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за прием пищи:		65,96	43,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Всего за день:																										

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	Ф, мг	Со, мг						
Завтрак																									
ОБЛОДИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОЛУЦЫ СВЕДЖЕ)	60	0,48	0,05	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,26	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	5,116	1,28	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	82	2011			
БЕЛОРЫБАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	333,98	0,28	0,88	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	118,58	1,24	272,10	7,84	0,05	0,00	0,00	83	2011			
РАИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	148,07	2,25	0,03	0,01	3	2021	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,87	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	5,90	25,20	0,66	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	810	21,80	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	328,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	0,00	3	2011			
Полдник																									
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	40	4,04	6,99	12,08	130,44	0,04	0,09	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	5,63	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	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	63	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,50	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,28	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	38,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,06	345,60	50,56	248,92	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2011			
Итого за день:	51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,88	44,38	1,33	9,96	0,13	0,80	0,80	600,56	224,73	832,89	14,92	2 887,65	60,23	0,27	0,03	0,00	3	2011			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	Ф, мг	Со, мг						
Завтрак																									
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	42	4,07	7,34	12,88	138,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2011			
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,80	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	105,14	30,71	125,61	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	0,00	175	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	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,64	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОМ	562	12,62	18,46	74,61	618,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,38	4,61	593,58	11,57	0,03	0,00	0,00	103	2023			
Обед																									
САЛТ ИЗ ЯВЛЕННОЙ КАПУСТЫ	60	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	158,37	1,64	0,01	0,00	0,00	102	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ	290	5,73	18,97	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	0,12	41,10	33,80	79,29	1,95	478,36	4,45	0,03	0,00	0,00	240	2005			
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	12,82	5,93	8,07	139,69	0,09	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,58	352,22	102,29	0,43	0,01	0,00	310	2011			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,78	190,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,08	18,95	32,03	79,23	1,38	853,12	7,50	0,04	0,00	0,00	411	2008			
КАУСЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	183,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	0,00	63	2023			
Полдник																									
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	70	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,88	2,79	0,01	0,00	0,00	386	2011			
КОСМОПОЛОННЫЙ ПРОДУКТ (КОРЮП)	180	5,04	4,30	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	0,00	386	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	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	380	9,20	15,04	37,38	385,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,83	483,69	3,79	0,06	0,01	0,00	0,00	2011			
Итого за день:	59,06	53,22	233,46	1 653,22	0,95	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 590,48	132,92	0,61	0,02	0,00	8	2011			

9 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сторонки рецептур
		Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мг*	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг*	Е, мг*	Se, мг							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,09	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	26,20	0,60	64,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	95	1,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,96	0,08	0,08	14,50	16,71	108,97	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270	2011				
КОГТЕЦЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,02	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	0,04	51	2023				
КАДЛА ВЯЖАКА ПИЩЕВЧАЯ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	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					
СОК ФРУКТОЗА	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	0,01	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	526	20,87	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	70,24	297,90	7,68	656,52	8,60	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2011			
Итого за прием пищи:																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	80	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,80	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,86	0,03	0,07	32,56	31,44	75,06	1,12	476,93	5,51	0,04	0,02	0,02	4	2022				
РАГУ 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	679,73	6,00	0,04	0,00	0,04	289	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРГУТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,31	219,00	171,00	0,00	282,80	9,00	0,04	0,00	0,00	386	2011					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРГУТ)	50	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	2008	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	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	88,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	770	28,82	19,59	100,82	707,60	0,49	31,81	0,88	5,75	0,03	0,62	306,04	134,78	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02	0,02	0,02	2011				
Итого за прием пищи:																										
Полдник																										
БУТЕРБРОД С ОΥΡΟМ	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	0,51	42,12	0,00	0,01	0,00	0,00	83	2022				
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	292,80	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБЕЛЬСИН)	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	1,07	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	274,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,08	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	60,66	66,64	207,34	1 801,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1 063,29	15,91	2 862,97	47,81	0,27	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06				

10 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сторонки рецептур
		Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мг*	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг*	Е, мг*	Se, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	80	0,85	3,65	4,97	50,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	187,62	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011				
ПИЦЦА ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	295,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	112,00	20,38	91,08	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021				
КОФЕЛЬНЫЙ НАПЕТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,90	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	18,00	6,60	16,80	0,46	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	670	21,91	15,68	81,16	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,16	155,64	50,30	158,08	4,58	872,46	16,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,50	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	26,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,69	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,80	395,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99	2011				
КОГТЕЦЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,12	12,60	18,13	116,92	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	0,00	271	2011				
КАДЛА РАССОЛЬНОЙ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,73	38,98	267,80	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	171,1	2011				
СОК ФРУКТОЗА	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	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	2008	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	9,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,32	0,18	9,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	108,93	886,79	0,53	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	192,78	432,42	11,85	1 254,21	16,37	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00				
Полдник																										
ПИРОЖКИ С ДОБРЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,58	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	95,83	19,90	183,28	1,28	143,69	5,28	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	292,80	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022				
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,43	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,28	1,42	435,69	24,28	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за день:	63,26	60,52	228,39	1 777,26	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	598,90	285,36	918,54	17,68	2 992,36	55,83	0,14	0,02	0,02	0,02	0,02	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	So, мг						
Итого за весь период	574,37	574,59	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,01	112,01	66,03	10,08	6 537,79	2 291,79	9 219,29	147,32	7 123,00	0,73	16,97	0,35						
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 538,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	653,76	229,18	921,93	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04						
Содержание белка, жира, 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	809	328

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190552

Владелец Михеенко Анна Владимировна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024