

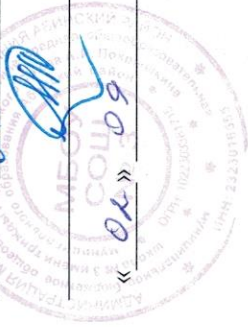
УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО

Директор *Л.В. Митченко*



« 09 » 09 2024 г

**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район**

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	4,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	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	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	502	21,16	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		
<b>Обед</b>																					
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	0,06	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	17,29	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	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	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	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	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	2,85	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	840	26,06	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	1766,68	24,38	0,12	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
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	55,58	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	52,80	0,17	0,02			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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, мкг	F, мг		Se, мг	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИГРА 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	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/5)	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	5,35	0,03	0,00	271	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	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	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	625	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	509,94	6,12	0,04	0,01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,99	0,00	0,02	19,36	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	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	25,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ПЛОВ 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	279,91	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	12,46	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	0,08	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	770,62	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		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	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	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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																			В1, мг	
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20,69	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	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	1,75	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,05	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	592,69	67,17	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	2,36	0,03	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,94	0,02	2,56	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,26	10,62	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,68	0,04	0,00	145	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,71	0,00	0,03	6,30	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	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00		
<b>Полдник</b>																				
СЛОЖКА С КЛУБКОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	264,29	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:		64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1 47	885,43	215,69	970,17	12,88	32,04	0,26	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																			В1, мг	
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,60	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	53,63	65,73	269,27	1,10	582,58	180,85	0,76	0,02	81	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	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	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02		
<b>Обед</b>																				
ИМРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	21,02	7,04	30,30	0,41	49,80	1,65	0,00	0,01	113	
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	20,49	17,51	41,96	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,88	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	810	26,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ СДОВБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	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	348,41	235,25	950,76	14,53	2 608,53	212,00	1,00	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	5,67	10,20	30,23	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	0,00	181
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,41	2,43	17,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,67	0,22	17,56	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>12,15</b>	<b>13,26</b>	<b>75,05</b>	<b>0,19</b>	<b>11,02</b>	<b>0,09</b>	<b>2,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>242,49</b>	<b>56,01</b>	<b>224,02</b>	<b>3,72</b>	<b>676,14</b>	<b>19,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	0,86	0,12	2,28	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	1,81	5,10	10,75	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80%)	14,33	22,55	11,43	30,66	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	0,00	269
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,45	5,78	30,45	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,00	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,00	0,00	203
СОК ФРУКТОВЫЙ	2,00	0,97	19,59	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,05	0,25	20,07	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,32	0,18	8,48	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>27,89</b>	<b>34,17</b>	<b>103,05</b>	<b>0,42</b>	<b>25,10</b>	<b>0,35</b>	<b>7,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>101,50</b>	<b>91,63</b>	<b>313,64</b>	<b>9,12</b>	<b>1 202,83</b>	<b>14,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	2,00	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>35,5</b>	<b>12,13</b>	<b>27,41</b>	<b>248,58</b>	<b>0,11</b>	<b>6,04</b>	<b>0,13</b>	<b>1,46</b>	<b>0,89</b>	<b>246,37</b>	<b>43,70</b>	<b>242,15</b>	<b>3,37</b>	<b>522,70</b>	<b>27,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>51,87</b>	<b>57,15</b>	<b>205,51</b>	<b>1 550,31</b>	<b>0,72</b>	<b>42,16</b>	<b>0,57</b>	<b>10,98</b>	<b>1,22</b>	<b>590,36</b>	<b>191,34</b>	<b>779,81</b>	<b>16,21</b>	<b>2 401,67</b>	<b>61,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	4,07	3,48	15,11	106,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	0,00	120
ПЕЧЕНЬЕ	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,0	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>15,18</b>	<b>12,98</b>	<b>81,56</b>	<b>516,19</b>	<b>0,21</b>	<b>11,73</b>	<b>0,09</b>	<b>1,55</b>	<b>0,02</b>	<b>353,08</b>	<b>65,15</b>	<b>324,73</b>	<b>4,11</b>	<b>778,68</b>	<b>10,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	0,00	108
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	15,70	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	0,00	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,96	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,04</b>	<b>93,14</b>	<b>707,49</b>	<b>0,43</b>	<b>28,83</b>	<b>0,35</b>	<b>6,75</b>	<b>0,15</b>	<b>86,24</b>	<b>98,03</b>	<b>338,79</b>	<b>7,33</b>	<b>1 533,33</b>	<b>19,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,74</b>	<b>7,51</b>	<b>49,02</b>	<b>0,17</b>	<b>1,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>330,16</b>	<b>49,98</b>	<b>372,55</b>	<b>1,47</b>	<b>282,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,96</b>	<b>43,65</b>	<b>223,72</b>	<b>1 614,80</b>	<b>0,81</b>	<b>42,15</b>	<b>0,61</b>	<b>9,05</b>	<b>1 769,48</b>	<b>213,16</b>	<b>1 036,07</b>	<b>12,91</b>	<b>2 604,01</b>	<b>30,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ 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, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
ИГРА 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	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,26	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02	289
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
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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>19,25</b>	<b>60,75</b>	<b>476,68</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>	<b>0,58</b>	<b>4,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>80,06</b>	<b>70,71</b>	<b>259,89</b>	<b>6,84</b>	<b>1 277,94</b>	<b>14,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82
БЕБЕСТРОГАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	333,86	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	83
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3
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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,60</b>	<b>39,15</b>	<b>89,05</b>	<b>810,26</b>	<b>0,47</b>	<b>19,09</b>	<b>0,64</b>	<b>5,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>134,90</b>	<b>102,50</b>	<b>326,08</b>	<b>6,31</b>	<b>1 000,59</b>	<b>19,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	8,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,87</b>	<b>12,44</b>	<b>36,79</b>	<b>307,20</b>	<b>0,14</b>	<b>7,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>345,60</b>	<b>51,52</b>	<b>246,92</b>	<b>1,77</b>	<b>589,12</b>	<b>26,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>562</b>	<b>51,81</b>	<b>70,84</b>	<b>186,59</b>	<b>1 594,14</b>	<b>0,86</b>	<b>44,36</b>	<b>1,33</b>	<b>9,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>560,56</b>	<b>224,73</b>	<b>832,89</b>	<b>14,92</b>	<b>2 867,65</b>	<b>60,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ 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, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	175
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>12,62</b>	<b>18,46</b>	<b>74,61</b>	<b>518,94</b>	<b>0,20</b>	<b>10,63</b>	<b>0,14</b>	<b>2,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>256,38</b>	<b>63,44</b>	<b>245,36</b>	<b>4,61</b>	<b>563,58</b>	<b>11,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	103
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	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	240
КАРТОВЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	310
КИСЕЛЬ	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	0,87	0,00	0,00	0,00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>28,26</b>	<b>19,72</b>	<b>121,47</b>	<b>776,81</b>	<b>0,54</b>	<b>32,94</b>	<b>0,33</b>	<b>8,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>163,07</b>	<b>139,41</b>	<b>434,75</b>	<b>6,91</b>	<b>1 941,24</b>	<b>117,56</b>	<b>0,52</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																				
СЛОЖКА С КЛУБКОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,03	216,00	25,20	171,00	2,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,01	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>15,04</b>	<b>37,38</b>	<b>365,47</b>	<b>0,11</b>	<b>6,27</b>	<b>0,08</b>	<b>2,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>249,29</b>	<b>44,01</b>	<b>234,23</b>	<b>2,63</b>	<b>493,66</b>	<b>3,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>508</b>	<b>50,08</b>	<b>53,22</b>	<b>233,46</b>	<b>1 653,22</b>	<b>0,85</b>	<b>49,84</b>	<b>0,95</b>	<b>12,76</b>	<b>0,78</b>	<b>1,28</b>	<b>668,74</b>	<b>246,86</b>	<b>914,34</b>	<b>14,15</b>	<b>2 998,48</b>	<b>132,92</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ 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, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	0,06	0,02	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270			
КАША ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,03	0,39	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,67</b>	<b>25,01</b>	<b>77,23</b>	<b>615,76</b>	<b>0,25</b>	<b>7,64</b>	<b>0,07</b>	<b>3,21</b>	<b>71,43</b>	<b>70,24</b>	<b>297,90</b>	<b>7,86</b>	<b>696,32</b>	<b>8,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>					
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,78	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	32,56	31,44	75,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,80	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>28,82</b>	<b>19,59</b>	<b>100,62</b>	<b>707,50</b>	<b>0,49</b>	<b>31,61</b>	<b>0,88</b>	<b>5,75</b>	<b>308,04</b>	<b>134,76</b>	<b>517,47</b>	<b>6,96</b>	<b>1735,53</b>	<b>19,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>					
<b>Полдник</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11,17</b>	<b>12,04</b>	<b>29,49</b>	<b>278,20</b>	<b>0,13</b>	<b>61,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>349,60</b>	<b>47,52</b>	<b>247,92</b>	<b>1,07</b>	<b>531,12</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>60,66</b>	<b>207,34</b>	<b>1601,46</b>	<b>1601,46</b>	<b>100,37</b>	<b>9,77</b>	<b>1,09</b>	<b>729,07</b>	<b>252,52</b>	<b>1063,29</b>	<b>15,91</b>	<b>2962,97</b>	<b>47,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ 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, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	291			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,88	0,04	0,52	0,02	0,11	112,06	20,38	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	11				
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	25,80	0,00	0,00	338			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,91</b>	<b>15,68</b>	<b>81,15</b>	<b>566,79</b>	<b>0,15</b>	<b>12,85</b>	<b>0,03</b>	<b>3,05</b>	<b>155,64</b>	<b>50,30</b>	<b>158,86</b>	<b>4,59</b>	<b>672,46</b>	<b>16,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,01	0,06	0,02	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00			
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	5,35	0,03	0,00			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	287,90	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			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>27,96</b>	<b>37,03</b>	<b>105,93</b>	<b>866,79</b>	<b>0,53</b>	<b>16,19</b>	<b>0,28</b>	<b>10,74</b>	<b>102,33</b>	<b>192,76</b>	<b>432,42</b>	<b>11,85</b>	<b>1254,21</b>	<b>16,37</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>					
<b>Полдник</b>																						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,78</b>	<b>7,81</b>	<b>39,31</b>	<b>353,76</b>	<b>0,14</b>	<b>1,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,65</b>	<b>0,46</b>	<b>300,53</b>	<b>42,30</b>	<b>327,26</b>	<b>1,42</b>	<b>435,69</b>	<b>24,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>63,25</b>	<b>60,52</b>	<b>1777,25</b>	<b>1777,25</b>	<b>30,30</b>	<b>0,46</b>	<b>14,54</b>	<b>0,89</b>	<b>0,98</b>	<b>558,80</b>	<b>285,36</b>	<b>918,54</b>	<b>17,86</b>	<b>2362,36</b>	<b>56,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>					

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, 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	0,35				
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 БЛЮД 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	303,2	91,1	192,9	190,6	164	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	9	25	20	20			25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		88,6			82,2		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	200	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	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5	-1	75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1	0,2	0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1	0,6	0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3				0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	1,8							18				18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																66,3	78,3	242,7	1 984,3