

УТВЕРЖДАЮ



Р. А. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО

Директор *В. Митченко*

« 01 » 09 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



3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод. ы, г	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,08	0,14	0,64	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06	0,05	223	
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	35	2,44	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00	2005	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	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	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	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	81	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	<b>565</b>	<b>41,11</b>	<b>28,13</b>	<b>83,56</b>	<b>764,37</b>	<b>0,18</b>	<b>10,60</b>	<b>1,94</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>409,95</b>	<b>82,90</b>	<b>497,65</b>	<b>5,82</b>	<b>764,63</b>	<b>6,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,07	32,56	31,44	75,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,53	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	2011	
КОМПЛОТ 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	13,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,36	0,11	0,00	1,32	0,00	0,05	10,60	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	<b>935</b>	<b>27,30</b>	<b>34,45</b>	<b>119,17</b>	<b>904,59</b>	<b>0,49</b>	<b>29,88</b>	<b>10,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>133,92</b>	<b>125,05</b>	<b>424,13</b>	<b>9,30</b>	<b>1 864,70</b>	<b>26,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
СЛОМКА 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)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,04	0,00	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	2011	
Итого за прием пищи:	<b>370</b>	<b>10,26</b>	<b>15,44</b>	<b>36,08</b>	<b>362,77</b>	<b>0,14</b>	<b>61,41</b>	<b>0,09</b>	<b>2,24</b>	<b>0,25</b>	<b>286,29</b>	<b>47,81</b>	<b>260,23</b>	<b>0,93</b>	<b>564,86</b>	<b>4,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>																				
	<b>670</b>	<b>78,67</b>	<b>78,02</b>	<b>238,81</b>	<b>2 032,33</b>	<b>0,81</b>	<b>101,89</b>	<b>0,65</b>	<b>14,37</b>	<b>0,88</b>	<b>832,16</b>	<b>256,76</b>	<b>1 182,01</b>	<b>16,05</b>	<b>3 194,19</b>	<b>37,94</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод. ы, г	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,95	0,00	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	81	
ЛЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,08	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	13,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,86	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	<b>670</b>	<b>33,36</b>	<b>14,07</b>	<b>82,77</b>	<b>591,96</b>	<b>0,44</b>	<b>28,00</b>	<b>0,22</b>	<b>4,88</b>	<b>0,09</b>	<b>164,91</b>	<b>155,18</b>	<b>539,77</b>	<b>8,28</b>	<b>2 090,55</b>	<b>233,96</b>	<b>0,99</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	4,00	0,02	2,22	0,12	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,01	113	
ЧАХОБИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	260,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	23,91	19,49	157,87	1,64	232,27	6,48	0,12	0,02	12	
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	216,31	0,05	2,27	0,42	0,96	0,09	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	<b>920</b>	<b>33,76</b>	<b>39,58</b>	<b>116,58</b>	<b>930,71</b>	<b>0,30</b>	<b>11,39</b>	<b>0,71</b>	<b>5,55</b>	<b>0,21</b>	<b>140,77</b>	<b>108,39</b>	<b>403,63</b>	<b>7,73</b>	<b>948,89</b>	<b>13,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	
Итого за прием пищи:	<b>350</b>	<b>10,59</b>	<b>3,33</b>	<b>42,59</b>	<b>326,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>0,20</b>	<b>1,21</b>	<b>1,08</b>	<b>182,78</b>	<b>42,46</b>	<b>319,25</b>	<b>3,46</b>	<b>282,23</b>	<b>9,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>																				
	<b>77,71</b>	<b>56,98</b>	<b>241,94</b>	<b>1 849,28</b>	<b>0,88</b>	<b>39,86</b>	<b>1,13</b>	<b>11,64</b>	<b>1,38</b>	<b>1,14</b>	<b>488,46</b>	<b>308,03</b>	<b>1 262,85</b>	<b>19,47</b>	<b>3 321,67</b>	<b>256,79</b>	<b>1,22</b>	<b>0,12</b>		

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, 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			
																					С, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	235	6.67	12.01	35.55	0.07	0.58	0.07	1.13	0.17	0.14	125.04	18.91	108.82	0.42	210.62	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	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	173.96	9.00	0.00	0.00	11/1	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	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	25.09	118.41	0.08	0.31	0.00	0.98	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>14.30</b>	<b>15.15</b>	<b>91.77</b>	<b>563.42</b>	<b>0.22</b>	<b>11.10</b>	<b>0.10</b>	<b>2.74</b>	<b>0.30</b>	<b>264.67</b>	<b>63.79</b>	<b>252.88</b>	<b>4.08</b>	<b>727.08</b>	<b>21.07</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	0.06	0.17	0.39	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.81	5.10	10.75	96.66	0.06	8.50	0.20	2.34	0.00	32.78	21.21	46.80	0.88	366.58	3.90	0.02	0.00	99	2011	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15.76	24.46	12.58	333.32	0.15	0.00	0.02	2.46	0.08	13.94	26.56	161.02	2.84	306.53	6.51	0.04	0.00	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.57	7.58	41.93	262.32	0.08	0.00	0.04	1.48	0.13	31.43	12.35	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	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.31	0.00	0.98	0.00	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	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>32.02</b>	<b>38.10</b>	<b>126.46</b>	<b>979.32</b>	<b>0.50</b>	<b>35.10</b>	<b>0.43</b>	<b>8.31</b>	<b>0.21</b>	<b>121.66</b>	<b>109.52</b>	<b>384.88</b>	<b>10.60</b>	<b>1386.19</b>	<b>17.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	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	209	2011	
СЫР (ПОРЦИАМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.63	4.85	9.31	104.76	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>18.94</b>	<b>18.62</b>	<b>26.24</b>	<b>352.85</b>	<b>0.13</b>	<b>6.25</b>	<b>0.23</b>	<b>1.59</b>	<b>0.89</b>	<b>509.62</b>	<b>52.10</b>	<b>392.60</b>	<b>3.97</b>	<b>550.15</b>	<b>27.89</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.26</b>	<b>71.87</b>	<b>244.47</b>	<b>1895.59</b>	<b>0.85</b>	<b>52.45</b>	<b>0.76</b>	<b>12.64</b>	<b>1.27</b>	<b>108</b>	<b>895.94</b>	<b>225.41</b>	<b>1010.36</b>	<b>18.65</b>	<b>2663.42</b>	<b>65.97</b>	<b>0.15</b>	<b>0.04</b>		

### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, 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			
																					С, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.66	4.80	20.96	150.64	0.06	0.65	0.03	0.46	0.03	140.36	18.12	106.96	0.50	207.68	11.55	0.00	0.00	120	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.38	4.41	33.48	187.65	0.04	0.00	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 (ЙОГУРТ)	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.06	0.00	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	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	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>18.09</b>	<b>14.86</b>	<b>93.33</b>	<b>595.04</b>	<b>0.25</b>	<b>12.05</b>	<b>0.10</b>	<b>1.87</b>	<b>0.03</b>	<b>418.61</b>	<b>76.32</b>	<b>382.06</b>	<b>4.45</b>	<b>878.98</b>	<b>13.55</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.55	4.59	18.79	144.00	0.09	4.60	0.23	1.34	0.15	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	4.73	0.03	0.01	108	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18.99	21.75	20.25	353.08	0.15	10.84	0.02	3.87	0.00	17	23.94	44.23	206.26	3.24	1023.99	13.18	0.08	0.00	259	2011
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	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.96	0.40	32.62	153.93	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	0.80	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>32.57</b>	<b>27.47</b>	<b>110.57</b>	<b>836.09</b>	<b>0.51</b>	<b>40.44</b>	<b>0.42</b>	<b>8.19</b>	<b>0.15</b>	<b>101.65</b>	<b>119.53</b>	<b>401.51</b>	<b>8.91</b>	<b>1835.16</b>	<b>23.27</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10.00	3.10	41.20	301.00	0.17	0.30	0.15	2.74	0.69	33.87	33.87	277.80	2.19	301.81	9.22	0.07	0.05	55	2023	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.60	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.06	0.00	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17.10</b>	<b>10.06</b>	<b>65.10</b>	<b>497.42</b>	<b>0.25</b>	<b>1.70</b>	<b>0.20</b>	<b>2.74</b>	<b>0.69</b>	<b>386.74</b>	<b>65.87</b>	<b>485.80</b>	<b>2.61</b>	<b>615.81</b>	<b>9.22</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67.76</b>	<b>52.39</b>	<b>269.00</b>	<b>1926.55</b>	<b>1.01</b>	<b>54.19</b>	<b>0.72</b>	<b>12.80</b>	<b>1.07</b>	<b>160</b>	<b>907.00</b>	<b>261.72</b>	<b>15.97</b>	<b>3329.95</b>	<b>46.04</b>	<b>0.29</b>	<b>0.06</b>			

## 7 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
		Белки, г	Жирн, г																	
<b>Завтрак</b>																				
100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008
230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	39,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	0,00	2011
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	2011
40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,78	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
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	2008
600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 562,55	16,80	0,16	0,03	0,00	
<b>Обед</b>																				
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	2011
250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,41	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	0,00	2011
100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	133,01	1,38	300,40	8,33	0,06	0,00	0,00	2023
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	0,99	175,30	2,70	0,03	0,01	0,00	2021
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
65	4,96	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	83,85	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
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	2008
955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	419,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01	0,00	
<b>Полдник</b>																				
55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,00	0,00	2011
200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83
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	285,00	8,00	0,01	0,00	0,00	2011
355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
	65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05	0,00	

## 8 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
		Белки, г	Жирн, г																	
<b>Завтрак</b>																				
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	0,00	2011
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	0,92	226,05	11,29	0,01	0,00	0,00	175
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	8/1
100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	2011
40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
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	650,39	13,25	0,04	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																				
100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	0,00	103
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	0,00	102
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	387,37	112,52	0,47	0,01	0,00	240
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	310
200	0,10	0,10	27,90	113,00	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	411
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	0,00	2008
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	2008
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	
<b>Полдник</b>																				
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	0,00	63
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	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	396
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
370	9,76	15,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,29	46,81	253,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
	57,94	59,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,36	15,00	0,84	1,42	747,04	286,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02	0,00	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерг. эти.		Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	700,72	680,85	9,57	140,59	4 223,00	586,50	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	68,09	0,96	14,06	422,30	58,65	14,06	9,70	1,25	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																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	614	918

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										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	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	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	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	52,2	52,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12	61,2	61,2	20	61,2	20	20	20	20	20	142,4	14,2	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	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	228,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111	100	100	207	200	100	100	100	207	100	100	1114	100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20	200	30	30	20	200	200	120	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3
Соки фруктовые (овощные)	120	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1200	100	0,6	0,1	11,8	50,3
Соки фруктовые (овощные)	120	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1200	100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8	80	90,3	79	79	59,8	66,9	581,7	58,2	124	9,9	11,6	143,3	
Мясо	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	0				
Субпродукты (печень, язык, сердце)	31,8	96	96	96	98,4	96	94,5	94,5	82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4	107,9	
Птица	46,2	144	144	144	144	144	144	144	144	144	216,6	21,7	47	3,3	0,2	15,1	
Рыба	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Молоко	108	60	184	78	60	60	60	60	60	60	1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Кисломолочные продукты	36	32,6	16,5	30	30	30	30	30	30	30	124,7	12,5	139	2,9	3,7	45,4	
Творог	9	6	5	24,2	24,2	24,2	24,2	24,2	24,2	24,2	65,2	6,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Сыр	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	100	0,6	17,5	3,9	180,7
Сметана	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Масло сливочное	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46	15,9	15,9	45,1	299,1	29,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Масло растительное	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
Яйцо	9	1,2	2	2	4	4	4	4	4	4	65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1
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
Сахарные изделия	9	1,2	2	2	4	4	4	4	4	4	65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Кондитерские изделия	1,2	1,2	2	2	4	4	4	4	4	4	65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	0,72	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	100	0,2	0,1	0,1	2,0
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	0,18	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3
Дрожжи	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	100	0,6	1,9	3,8	39,2
Соль	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	0	81,6	91,8	293,0	2 368,2