



УТВЕРЖДАЮ

ИП \_\_\_\_\_ А.О. Орлов

« 19 » февраля 2024 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры				
		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	0,82	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	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	277,65	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	0,01	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	25,80	0,00	0,00	0,00	10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>21,16</b>	<b>25,65</b>	<b>78,19</b>	<b>631,20</b>	<b>0,18</b>	<b>1,11</b>	<b>0,25</b>	<b>2,22</b>	<b>1,09</b>	<b>0,45</b>	<b>359,07</b>	<b>88,95</b>	<b>405,47</b>	<b>3,69</b>	<b>546,49</b>	<b>26,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<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	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	17,99	117,99	1,90	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	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	3,62	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>26,05</b>	<b>27,22</b>	<b>92,72</b>	<b>712,38</b>	<b>0,40</b>	<b>37,31</b>	<b>0,41</b>	<b>7,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>139,59</b>	<b>112,43</b>	<b>346,68</b>	<b>7,45</b>	<b>1 766,68</b>	<b>24,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	276,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,14</b>	<b>2,71</b>	<b>60,20</b>	<b>364,10</b>	<b>0,13</b>	<b>4,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>104,16</b>	<b>29,98</b>	<b>196,55</b>	<b>4,27</b>	<b>240,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,35</b>	<b>55,68</b>	<b>231,11</b>	<b>1 707,68</b>	<b>0,71</b>	<b>42,61</b>	<b>0,78</b>	<b>10,08</b>	<b>1,17</b>	<b>0,82</b>	<b>602,82</b>	<b>231,36</b>	<b>948,70</b>	<b>15,41</b>	<b>2 553,17</b>	<b>52,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры				
		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>																					
ИКРА 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 (60/5)	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 ОТВАРЕННЫЕ 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	10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19,86</b>	<b>32,76</b>	<b>63,37</b>	<b>610,56</b>	<b>0,23</b>	<b>4,29</b>	<b>0,17</b>	<b>4,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>72,37</b>	<b>45,61</b>	<b>196,85</b>	<b>3,79</b>	<b>509,94</b>	<b>6,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</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	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	29,68	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	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>25,77</b>	<b>17,85</b>	<b>108,38</b>	<b>710,62</b>	<b>0,35</b>	<b>9,09</b>	<b>0,49</b>	<b>8,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>103,15</b>	<b>100,39</b>	<b>359,92</b>	<b>6,98</b>	<b>951,28</b>	<b>17,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</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	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	0,11	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
<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>56,50</b>	<b>63,05</b>	<b>208,54</b>	<b>1 628,37</b>	<b>0,72</b>	<b>20,50</b>	<b>0,77</b>	<b>13,39</b>	<b>0,42</b>	<b>0,75</b>	<b>521,12</b>	<b>197,52</b>	<b>803,69</b>	<b>12,54</b>	<b>2 050,34</b>	<b>50,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>		

2



3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				В1, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28,69	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 СТУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	2005
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	276,00	2,00	0,01	0,00	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	33,23	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	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	67,17	592,69	0,14	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>																				
СВОИЦИ 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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЦОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,71	0,05	0,84	0,02	2,56	0,08	0,06	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,28	10,62	22,93	205,26	0,12	10,71	0,02	3,99	0,00	0,09	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	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	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	0,31	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	0,03	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	0,74	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	685,43	215,69	970,17	12,88	2 788,87	32,04	0,26	0,04		

3

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	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	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
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	289,27	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	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	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	312
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,89	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02	
<b>ОБЕД</b>																				
МКРА 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
СУП-ПАСТА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	48,90	1,65	0,00	0,01	113
ЧАХОВИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,28	31,61	178,89	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	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	33,23	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	66,83	19,90	185,26	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	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	33,23	0,00	0,00	0,00	2023
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	185,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02	6
Всего за день:	63,76	47,23	201,45	1 627,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2 608,53	212,00	1,00	0,08		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,05	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	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	278,00	2,00	0,01	0,00	338		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>12,15</b>	<b>13,25</b>	<b>75,06</b>	<b>470,87</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>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,10	0,23	0,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	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	99		
БЛЮЧКИ СОБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	269		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,03	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		
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	389		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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>815</b>	<b>27,69</b>	<b>34,17</b>	<b>103,06</b>	<b>830,86</b>	<b>0,42</b>	<b>25,10</b>	<b>0,35</b>	<b>7,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</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>Полдник</b>																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	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		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	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 (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	338		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,02	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,13</b>	<b>9,73</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>0,40</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>Всего за день:</b>		<b>51,87</b>	<b>57,15</b>	<b>205,51</b>	<b>1 560,31</b>	<b>0,72</b>	<b>42,16</b>	<b>0,57</b>	<b>10,99</b>	<b>1,22</b>	<b>0,93</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>			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120		
ПЕЧЕНЬЕ	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	0,85	49,50	0,00	0,00	0,00	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386		
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	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	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</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>0,47</b>	<b>353,08</b>	<b>65,15</b>	<b>324,73</b>	<b>4,11</b>	<b>776,68</b>	<b>10,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</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	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71		
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	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108		
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,56	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	8,68	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	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	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	66,00	2,80	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,04</b>	<b>23,06</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>0,31</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>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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	386		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,74</b>	<b>7,51</b>	<b>49,02</b>	<b>391,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>330,16</b>	<b>49,98</b>	<b>372,55</b>	<b>1,47</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,96</b>	<b>43,55</b>	<b>233,72</b>	<b>1 614,80</b>	<b>0,81</b>	<b>42,15</b>	<b>0,61</b>	<b>9,05</b>	<b>0,17</b>	<b>1,12</b>	<b>789,48</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>			

6



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ Сборник рецептур								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	188,00				
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,28	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02	0,00
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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	476,68	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,26	80,06	70,71	258,99	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02	0,00
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00
БЕЛСТРОГАНОВ	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	0,00
РИС С ОВОЩАМИ	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	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,38	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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	0,00
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ																				
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	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,63	4,85	104,76	9,31	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
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	0,01	0,00	0,00
Всего за день:	51,81	70,84	186,59	1 594,14	8,96	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	0,50	560,56	224,73	832,89	14,92	2 867,65	60,23	0,27	0,03	0,00

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ Сборник рецептур								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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, мг	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	0,00
КАША ВЯЖКАЯ 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	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	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	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛЛО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	11,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00
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:	562	12,62	18,46	74,61	518,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00	0,00
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	6,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	95	12,82	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01	0,00
КИСЕЛЬ	200	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	19,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,62	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	4,00	0,01	0,00	0,00
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
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	165,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	0,00
<b>Полдник</b>																				
СЛОЖКА С КЛУКОВОЙ																				
КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	75,86	2,79	0,01	0,01	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	180	5,04	4,50	6,12	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	0,00
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	355,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,63	483,66	3,79	0,06	0,01	0,00
Всего за день:	50,08	53,22	233,46	1 653,22	8,95	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	666,74	246,86	814,34	14,15	2 988,48	132,92	0,61	0,02	0,00	0,00



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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
																					Витамины
<b>Завтрак</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	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,37	16,73	8,88	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51	2023
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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	20,67	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,96	696,32	8,60	0,04	0,04		
<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
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,33	0,03	0,07	32,56	31,44	75,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	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	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	707,50	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,89	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	11,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,65	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 (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:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00		
Всего за день:	60,66	56,64	207,34	1 601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06			

9

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	
																					Витамины
<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	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	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	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	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	
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00		
<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	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,89	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	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	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	105,93	866,79	0,53	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	192,76	432,42	11,85	1 254,21	16,37	0,08	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ 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	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,65	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
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,61	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02		
Всего за день:	63,25	60,52	226,39	1 777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	558,80	285,36	918,54	17,86	2 362,36	56,62	0,14	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	Se, мг
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	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	212,86	1 638,55	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	54,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	808	328



# 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	337	3,4	2,2	21,9	125,6	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9	
Макаронные изделия	9	51,1				51,1	14,4					116,6	11,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2	
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	107	2,3	0,5	19,0	89,3	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	303,2	91,1	192,9	190,6	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	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	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180		920	92	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45		38				45	304	30	101	5,4	2,7	0,9	50,3	
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6	101	0,2	0,9	0,2	12,1	
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18	100	0,6	15,1	3,9	158,6	
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9	
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24	100	3,6	4,6	3,9	75,9	
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18	100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6						45					45	5	75	0,3	0,4	3,4	18,8	
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	90	0,1		0,2	1,3	
Какао	0,6	6										6	0,6	100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	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