

УТВЕРЖДАЮ



ИП _____ А.О. Орлов

«19» февраля 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



« _____ » _____

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
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 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	250	6.97	12.92	50.22	345.85	0.06	0.62	0.07	0.50	0.18	0.15	129.73	37.62	158.30	0.59	228.52	11.45	0.02	0.01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.50	3.47	24.73	149.97	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	255.58	9.00	0.00	0.00	121	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	572	24.35	26.47	107.97	788.81	0.22	1.23	0.26	2.71	1.13	0.49	391.14	107.63	460.86	4.45	636.28	28.50	0.06	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
БОРЩИ 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	1.23	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011
ГУЛЯШ	100	14.97	17.15	3.63	229.03	0.05	1.84	0.02	2.65	0.00	0.10	17.22	19.45	131.92	2.06	347.66	6.74	0.04	0.00	260	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.17	25.73	174.23	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	10.26	0.04	0.00	312	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	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	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.65	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	955	30.97	30.20	114.00	858.19	0.52	49.56	0.48	8.31	0.09	0.41	166.86	137.42	418.24	9.43	2 117.16	28.69	0.12	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10.00	3.10	41.20	301.00	0.17	0.30	0.15	2.74	0.89	0.35	140.94	33.87	277.80	2.19	301.81	9.22	0.07	0.05	55	2023
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.08	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	375	16.63	9.33	67.76	490.39	0.23	4.44	0.21	3.13	0.89	0.44	333.64	51.72	404.85	5.79	578.81	12.06	0.08	0.05		
Всего за день:		71.95	68.00	289.73	2 137.39	0.97	55.25	0.95	14.15	2.11	1.34	891.64	296.77	1 283.95	19.67	3 333.25	69.25	0.26	0.07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	91.00	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12.89	23.32	9.47	296.20	0.13	0.10	0.03	2.74	0.10	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	5.86	0.04	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.57	7.56	41.93	262.32	0.08	0.00	0.04	1.48	0.13	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.92	0.01	0.02	203	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	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	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	625	24.41	40.05	88.85	785.95	0.29	7.10	0.26	5.00	0.23	0.19	107.25	62.53	248.73	4.92	697.35	6.78	0.06	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.28	93.46	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	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	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.90	10.50	35.70	305.30	0.10	2.49	0.30	4.47	0.00	0.16	25.90	44.42	220.03	2.13	329.25	7.83	0.14	0.03	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	81	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	870	30.80	22.08	126.80	850.74	0.41	11.05	0.53	10.97	0.15	0.36	129.84	125.24	437.57	9.40	1 172.94	22.71	0.20	0.04		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.37	9.61	16.60	179.35	0.06	0.12	0.09	0.82	0.08	0.07	153.45	16.67	111.27	0.84	57.92	0.00	0.01	0.01	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:	355	12.60	15.06	41.31	356.11	0.16	7.16	0.13	0.62	0.08	0.30	387.45	56.07	277.27	2.00	604.92	26.00	0.02	0.01		
Всего за день:		67.81	77.19	256.96	1 992.80	0.86	25.31	0.92	16.79	0.46	0.85	624.54	243.84	964.57	16.32	2 475.21	55.49	0.28	0.07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	
	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	272,96	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	272,96	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,03	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,82	784,63	6,79	0,08
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,32	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04
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	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,89	876,45	9,21	0,05
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
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	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,01
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,88	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	126,05	424,13	9,30	1 864,70	26,36	0,15
Полдник																		
СЛОЙКА С КЛУБОВОЙ	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04
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
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	288,29	47,81	260,23	0,93	564,86	4,79	0,07
Всего за день:		78,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	
	100	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	689,09	217,02	0,92
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	689,09	217,02	0,92
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,08	10,26	0,04
СОС 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
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
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
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99
Обед																		
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00
ЧАХОУБИЛИ ИЗ КУР	100	18,08	19,18	4,02	260,89	0,06	1,84	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,64	239,27	6,48	0,12
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00
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
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	34,00	1,60	54,40	2,24	0,00
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16
Полдник																		
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07
Всего за день:		77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,86	1,13	11,64	1,38	1,14	489,46	306,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22

4

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
																					В1, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ КРУПЫ	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,56	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	0,00	181	2011
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	275,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	0,00	99	2011
БИТОНЧИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	15,76	24,48	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	181,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,82	0,01	0,02	0,00	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,80	1 386,19	17,01	0,08	0,02	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,01	209	2011
СЫР (ПОРЦИАМИ)	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	294,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	0,15	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,65	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	18,94	18,62	26,24	352,86	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,00	0,00		
Всего за день:	65,26	71,87	244,47	1 895,69	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1 010,38	18,85	2 663,42	65,97	0,15	0,04	0,00		

5

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
																					В1, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	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	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	18,09	14,86	93,33	593,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	76,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВАЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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	0,01	106	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,01	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,00	0,00		
Полдник																					
ВАРЯШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	1,40	10,00	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	0,05	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	2,0	1,50	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	386	2011
Итого за прием пищи:	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	396,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	0,05		
Всего за день:	67,76	52,39	269,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1 269,37	15,97	3 329,95	46,04	0,29	0,06	0,06		

6

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																				
Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	265,07	0,18	11,44	0,54	0,00	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,87	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	
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	
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	
Итого за прием пищи:	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	1562,55	16,80	0,16	0,03	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СПУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,90	0,10	2,50	14,00	0,05	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	
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	
РИС С ОВОЩАМИ	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	132,01	1,38	300,40	8,33	0,06	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	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	
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1176,14	23,72	0,15	0,01	
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	
МОЛОКО 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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,80	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	
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1023,10	18,24	3345,61	66,52	0,33	0,05	

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																				
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	
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	
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	5,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	250,61	2,73	0,01	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	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	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,80	38,55	95,46	1,65	1023,80	9,00	0,05	0,00	
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,80	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,03	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2291,24	132,06	0,57	0,01	
Полдник																				
СЛОЙКА С КЛУКВОЙ	70	3,76	10,24	19,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	
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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	365,77	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	
Всего за день:		57,94	59,20	271,13	1851,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1057,24	17,72	3464,49	149,10	0,67	0,02	

9 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	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
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	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	2011
КАША ВЯЗАКА ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	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	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,00	0,02	6,90	9,20	25,20	0,60	38,70	2,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	89,28	87,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВОЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	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	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	113,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02		
Полдник																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
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	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,01		
Всего за день:	72,87	73,78	239,33	1 935,24		1,02	116,07	1,23	11,68	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 383,19	52,61	0,30	0,07		

10 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	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	В6, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	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	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	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	660	26,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	173,23	64,59	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00				
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	17,34	20,18	128,77	2,26	232,07	5,86	0,04	0,00	271	2011		
СУП ИЗ СВОДЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	32,78	21,21	46,80	0,88	366,56	3,90	0,02	0,00	99	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,05	0,05	5,56	145,14	216,83	216,83	3,05	305,80	2,64	0,02	0,00	171/1	2011		
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	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	930	33,14	41,08	131,21	1 026,53	0,66	20,20	0,29	12,70	129,94	233,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00				
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023
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	2022		
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06			
Всего за день:	75,46	69,11	276,28	2 117,13		1,03	36,03	0,55	18,42	672,59	353,17	1 167,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,06				

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	700.72	690.85	2 577.88	19 783.76	9.57	596.50	4 223.00	140.59	96.80	12.54	7 538.27	2 803.07	11 449.09	182.92	7 329.00	8.60	40.20	0.62		
Среднее значение за период	70.07	69.09	257.79	1 978.38	0.96	59.65	422.30	14.06	9.70	1.25	753.83	280.31	1 144.91	18.28	732.90	0.09	4.00	0.06		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	31.4	54.4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 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	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2	0,4	0,4	2,5
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1	0,6	0,6	3,0
Дрожжи	0,18	0,45			0,45						0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100				7,4
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2