



ИП \_\_\_\_\_ Пономаренко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

МКОУ ООШ № 21

Пахоми И.В.

«29» августа 2024

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

**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Абинск 2024

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
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	95,6	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	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	0,1	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	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	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5		75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6						12	1,2		100	0,1	0,1	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	-1,2	100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2														0	66,3	78,3	242,7	1984,3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Ся, мг										
Бутерброд с сыром	42	4,87	7,34	12,68	138,98	0,05	0,09	0,07	0,82	0,68	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011								
Яйца вареные	40	4,96	4,45	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	69,55	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011								
Каша овсяная молочная на рисе	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	8,17	0,02	0,01	174	2011								
Каша с молоком	200	4,22	3,30	14,93	107,80	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021								
Хлеб пшеничный	20	1,33	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008								
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,98	0,45	359,07	89,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02										
<b>Обед</b>																													
ОВОДИ 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	6,40	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	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,06	6,33	0,03	0,00	82	2011								
Гречка	90	13,47	15,44	3,26	205,12	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	280	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	764,98	8,55	0,04	0,00	312	2011								
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	8,88	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	116,41	0,05	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	2008								
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,99	61,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	139,59	112,43	346,68	7,45	1766,68	24,38	0,12	0,00										
<b>Полдник</b>																													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМ	100	8,14	2,51	40,00	218,10	0,11	0,18	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,96	182,59	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	249,00	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	29,96	198,59	4,27	249,00	2,00	0,00	0,00										
Итого за день:		58,35	55,98	231,11	1707,68	0,77	42,81	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	231,36	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Ся, мг										
ИРА КАВАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,14	5,34	4,82	54,80	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	188,00	0,00	0,00	0,00	271	2011								
КОТЕЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛОВОЧНЫМ (80/20)	95	11,74	21,52	8,58	274,88	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,08	12,69	18,13	116,02	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	203	2011								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	3,78	30,45	185,00	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	10	2021								
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	25,80	0,00	0,00	0,00										
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	525	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,69	3,79	609,94	6,12	0,04	0,01										
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,85	3,85	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,58	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 КРЕКАМИ	250	4,59	18,78	144,50	144,50	0,08	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,66	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011								
Плов из пшеницы	170	14,40	8,80	30,40	259,50	0,09	2,12	0,28	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,97	0,10	0,03	291	2011								
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	10,05	40,98	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	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										
Хлеб ржаной	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	8,10	8,55	38,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,45	108,38	710,52	0,35	9,59	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,98	359,92	6,98	951,28	17,98	0,15	0,04										
<b>Полдник</b>																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,84	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,58	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,00	0,00	83	2011								
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	9,31	104,78	0,05	1,94	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,90	18,00	0,00	0,00										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	15,40	72,00	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	295,00	8,00	0,01	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	38,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,58	0,06	0,26	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00										
Итого за день:		56,90	63,05	208,54	1528,37	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										



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества																	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг										
Итого за прием пищи:	335	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,49	59,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00										
Обед	60	0,68	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								
Овощи натуральные по сезону (помидоры свежие)	250	3,55	4,58	18,79	144,00	0,06	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,66	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011								
Суп картофельный с клецками	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	87,11	11,23	0,07	0,00	259	2011								
Рисовое по-домашнему	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	0,90	6,50	0,00	0,00	0,00	10	2011								
Компот из смеси сухофруктов	50	3,82	0,31	25,05	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 пшеничный	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										
Хлеб ржаной	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,63	0,35	9,75	0,15	0,31	98,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01										
Итого за прием пищи:	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								
Ватрушка с творогом и изюмом	200	5,00	3,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00		386								
Июмолочный продукт (югурт)	300	13,74	7,51	48,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00		2011								
Итого за прием пищи:	300	66,96	43,56	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	768,48	213,16	1 038,07	12,91	2 604,01	30,25	0,20	0,01										
Всего за день:																													

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины						Минеральные вещества																	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг										
Итого за прием пищи:	40	4,96	4,48	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,61	0,69	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01		209								
Яйца вареные	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								
Молоко в промывленной упаковке	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								
Фрукты свежие (груша)	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,00	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2006								
Хлеб пшеничный	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,88	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01										
Итого за прием пищи:	815	61,87	67,16	205,51	1 550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,38	191,34	779,91	16,21	2 401,67	61,55	0,14	0,02										
Всего за день:																													



9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,05	1,50	8,40	0,02	0,04	0,02	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,60	0,01	0,00	0,00	71	2011							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	95	11,37	16,73	9,98	231,77	0,09	0,04	0,02	2,56	0,06	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	114,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270	2011							
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,02	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	4,00	0,00	0,04	0,00	51	2013							
КАДА ВЪЗРАЖ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,97	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011								
СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,38	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	2008	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	526	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	7,66	699,32	8,60	0,00	0,04	0,04	71	2011							
Итого за прием пищи:																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПЛОДОВЫ 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	174,08	1,20	0,00	0,00	0,00	4	2022							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,75	24,11	158,51	0,08	6,99	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	0,00	289	2011							
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	0,01	0,02	0,00	386	2011							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУР)	60	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,03	216,00	25,20	177,00	0,00	292,80	0,00	0,04	0,00	0,00	2008	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,59	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	19,60	19,60	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	770	3,31	0,44	21,20	101,08	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	0,00	3	2011							
Итого за прием пищи:																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,94	6,59	12,08	130,44	0,04	0,98	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,91	42,12	0,00	0,01	0,00	0,00	83	2022							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,86	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,00	0,00	0,00	338	2011							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬСКИ)	100	0,90	0,20	6,10	43,00	0,04	6,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:																													
Итого за прием пищи:																													

10 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
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	0,00	52	2011							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	255,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,00	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021							
КОРЕЙСКИЙ НАДПТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,00	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	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	338	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,38	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	2008	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	0,00	2008	2008							
Итого за прием пищи:																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,49	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,08	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,60	0,01	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	0,05	32,78	21,21	46,90	0,88	398,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99	2011							
КОТЛЕТЫ ЛОКАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	0,00	171,1	2011							
КАДА РАССОЛЕННАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,98	287,80	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,00	0,00	0,00	389	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	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,79	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008							
ХЛЕБ 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	2008	2008							
Итого за прием пищи:																													
ПИРОЖКИ СЛОЕННЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,98	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,85	0,25	99,83	19,90	183,26	1,28	143,69	6,26	0,04	0,02	0,00	101	2023							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,03	0,00	0,20	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,01	0,00	0,00	83	2022							
Итого за прием пищи:																													
Итого за день:																													

**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	Ср, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Се, мг
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	489,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 281,79	9 218,28	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	663,79	228,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

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