

УТВЕРЖДАЮ



Р.А.Пономаренко

2024 г

СОГЛАСОВАНО



МКОУ ООШ № 21

Пахоми И.В.

« 29 » августа 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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											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	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	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	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	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	134,4	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	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	100	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20		30	20	20				120	12	100	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	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													0					
Птица	31,8		96		98,4		94,5			82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144		72,6					216,6	21,7	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108		200	200		400			200	200	1000	1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	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	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2			31			5		65,2	6,5	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	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	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7		12,5	30,4		16,8	210,2	21	100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9											65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	83	0,2	0,6	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	0,1	0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45									0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4											24	2,4	100	0,6	1,9	1,9	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													0	81,6	91,8	293,0	2 368,2	

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
						Завтрак											Обед										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,69	136,56	0,05	0,09	0,07	0,62	0,05	0,09	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,95	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	56,55	8,05	0,02	0,01	208	2011						
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	290	6,97	12,92	50,22	345,95	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,15	129,73	37,62	156,30	0,59	228,52	11,46	0,02	0,01	174	2011						
КАШКО 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	255,59	9,00	0,00	0,00	1271	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	10	2008						
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	480,95	4,45	636,28	28,50	0,06	0,02								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	200	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	0,05	0,17	0,39	0,90	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	0,25	0,25	2,39	0,00	0,06	51,33	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011						
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,94	0,02	2,66	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	280	2011						
ПЛОД 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	102,35	1,44	918,06	10,26	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	6,28	1,80	0,00	0,00	0,00	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	14,55	21,45	54,60	1,30	83,55	0,00	0,01	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ОС	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						
Итого за прием пищи:	955	30,97	30,20	114,00	856,19	0,52	49,56	0,46	8,31	0,09	0,41	166,95	137,42	418,24	9,43	2 117,15	28,69	0,12	0,00								
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЦЕЛКОМ	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 (ГОРЧИЦЫЙ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	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 РЖАНО-ОС	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	0,84	0,00	0,00	0,00		2009						
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	330,64	51,72	404,85	5,79	679,81	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	1 293,95	19,67	3 333,25	69,25	0,26	0,07								

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
						Завтрак <th colspan="9">Обед </th>											Обед										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг								
ИМБА КАКАОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	16,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,89	23,32	9,47	259,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	282,07	5,88	0,04	0,00	271	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,35	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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						
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	88,95	785,95	0,29	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	249,73	4,92	697,35	6,78	0,06	0,02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,48	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,35	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	354,92	4,73	0,03	0,01	108	2011						
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	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	291	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,45	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,35	9,75	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,59	0,37	30,11	142,05	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 РЖАНО-ОС	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						
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	126,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,35	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	0,92	0,08	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011						
МОЛОКО В ПРОМАШЕННОЙ 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	282,00	18,00	0,00	0,00	63	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	0,92	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	259,95	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,85	624,54	243,94	594,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07								

3 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Д, мг		В2, мг		Са, мг		Mg, мг		P, мг		Fe, мг				К, мг		I, мг		F, мг		Se, мг	
						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	28,38	492,05	0,08	0,39	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	2005														
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,05	127,75	2,45	0,01	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	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	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	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	2021														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	5,80	9,90	28,20	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00																
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,50	0,17	1,94	0,32	0,57	409,55	82,90	497,65	5,82	764,63	6,79	0,08	0,05																
Обед																																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,08	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	71	2011														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯРКОМ И ТОМАТОМ	250	3,93	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,55	31,44	75,86	1,12	478,60	5,51	0,04	0,00	4	2022														
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	18,08	9,86	282,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	238,58	5,28	0,03	0,00	270	2011														
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,26	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,99	878,45	9,21	0,05	0,00	145	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	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2021														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,08	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 РЖАНОМ	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	62,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00																
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	964,69	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	0,00																
Полдник																																			
САЛОНИКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	18,86	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,53	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023														
КУСКОМЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРПУС)	200	5,90	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,06	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011														
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:	370	10,26	15,44	36,08	382,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	298,29	47,81	260,23	0,93	564,66	4,79	0,07	0,01																
Всего за день:		78,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,99	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	266,76	1 820,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06																

3

4 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Д, мг		В2, мг		Са, мг		Mg, мг		P, мг		Fe, мг				К, мг		I, мг		F, мг		Se, мг	
						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг															
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	0,00	71	2011														
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100г20)	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	698,08	217,02	0,92	0,02	81	2023														
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	29,79	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,38	1,44	918,08	10,26	0,04	0,00	312	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	0,08	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 РЖАНОМ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,89	0,00	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	2 090,59	235,96	0,99	0,02																
Обед																																			
ИЖРА 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																
СУП РАПША ДОМАШНЯЯ	260	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	0,01	113	2011														
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	12	2023														
РЫС 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	32,56	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	31	2021														
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	811	2021														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,09	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 РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,68	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	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	70,20	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04																
Полдник																																			
ПИРОЖКИ СЛИВЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,34	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	0,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023														
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	811	2021														
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	0,06																
Всего за день:		77,71	56,98	241,94	1 848,28	0,88	38,86	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 262,65	19,47	3 321,67	265,79	1,22	0,12																

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч.ч., 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	Ф, мг	Se, мг										
Каша жидкая молочная из манной крупы	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,01	181	2011								
Ковбасный напиток с колбасом	200	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	173,95	9,00	0,00	0,00	1171	2021								
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	278,50	8,00	11,00	2,20	278,50	2,00	0,01	0,00	338	2011								
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								
Итого за прием пищи:	595	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	292,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,01										
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	280,00	0,00	0,00	0,00	71	2011								
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	10,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,58	20,65	62,45	0,97	35,42	4,73	0,03	0,01	108	2011								
Жаркое поддомашнему	200	18,98	21,75	20,25	350,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	205,28	3,24	1023,99	13,18	0,00	0,00	259	2011								
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	9,88	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	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								
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								
Итого за прием пищи:	875	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	1895,16	23,27	0,12	0,01										
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	140,54	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023								
Печенье	20	1,50	1,96	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		2008								
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,00	9,02	113,02	113,02	0,06	1,40	0,05	1,40	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,00	0,04	386	2011								
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	469,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05										
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	261,72	1269,37	15,97	3329,96	48,04	0,29	0,06										

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч.ч., 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	Ф, мг	Se, мг										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	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	120	2011								
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	0,95	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	0,05	1,40	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	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	0,53	0,00	0,02	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	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,23	593,04	0,25	12,05	0,10	1,97	0,03	0,54	419,61	79,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00										
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								
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	10,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,58	20,65	62,45	0,97	35,42	4,73	0,03	0,01	108	2011								
Жаркое поддомашнему	200	18,98	21,75	20,25	350,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	205,28	3,24	1023,99	13,18	0,00	0,00	259	2011								
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	9,88	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	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								
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								
Итого за прием пищи:	875	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	1895,16	23,27	0,12	0,01										
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	140,54	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023								
Печенье	20	1,50	1,96	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		2008								
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,00	9,02	113,02	113,02	0,06	1,40	0,05	1,40	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,00	0,04	386	2011								
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	469,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05										
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	261,72	1269,37	15,97	3329,96	48,04	0,29	0,06										

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник 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	Л, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,01	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,01	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,98	252,02	0,06	0,05	0,02	2,94	0,08	0,06	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАШИ ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	0,19	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,06	30,98	37,88	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	15,59	83,42	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,01	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	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
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	87,11	360,50	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	0,05	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЮКВОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,99	0,33	0,38	0,03	0,07	32,56	31,44	75,66	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	3,59	0,00	0,18	33,66	43,59	190,97	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011
МИКСОВОЛОКНИЙ ПРОДУКТ (КОГУРЬ)	200	5,60	9,20	113,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	1,00	292,00	0,00	0,04	0,00	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,95	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	83,89	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОУИ	65	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
Итого за прием пищи:	675	36,81	31,07	113,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02		
Полдник																					
БИФЕРМОЛ 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 ПРОМЫШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	304,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОНЬ)	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:	385	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,01		
Итого за прием пищи:		72,87	73,78	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,66	0,35	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 303,19	52,61	0,30	0,07		

9

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник 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	Л, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВУРЬЮИ	100	1,41	6,08	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
ПЛОД ЯБ 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	0,00	0,00	291	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	1141	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	33,60	33,60	39,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОУИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	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	0,00	0,20	173,29	64,59	190,72	5,46	810,12	18,91	0,04	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,01	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	12,59	23,32	9,47	239,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,66	0,04	0,00	271	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	280	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	0,89	366,58	3,90	0,02	0,00	89	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНЕВАЯ	180	0,82	11,08	44,34	321,42	0,26	0,05	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,60	2,54	0,02	0,00	1771	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	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОУИ	40	2,55	0,35	16,95	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,60	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	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	0,27	0,40	129,94	233,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДРОБНЫЕ 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	9,79	0,07	0,06	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	304,00	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	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06		
Итого за день:		75,46	89,11	276,28	2 117,13	1,03	36,03	0,55	18,42	1,36	1,22	672,59	353,17	1 167,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,06		

10

