

УТВЕРЖДАЮ
Орлов
Антон
Олегович
И.П. _____ А.О.Орлов
«19» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
МКОУ ООШ № 21
Директор _____
Пахоми И.В.
«28» декабря 2024г.

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.		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	за 10 дн., г	за день, г						
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	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	100	207	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1		
Фрукты сухие	9	25	20	20		25					90	9	100	0,6	0,1	0,7	2,8		
Соки фруктовые (овощные)	120	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													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	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	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	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Св, мг											
Бутерброд с сыром	42	4,87	7,34	12,68	138,98	0,05	0,09	0,07	0,82	0,68	0,08	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	0,69	0,15	19,82	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	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	0,00	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												
Обед																															
ОВОДИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОМОИДОРЫ 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	64,50	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											
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	2008											
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												
Полдник																															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	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	196,59	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	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Св, мг											
ИРРА 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	116,62	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	39,70	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	2008											
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												
Обед																															
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	3,55	4,59	18,78	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	2008											
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	9,69	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,98	359,92	6,98	951,28	17,98	0,15	0,04												
Полдник																															
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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2011										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	15,40	72,00	22,00	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												

3 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		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В9			Витамин С			Витамин Е			Витамин К			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
						В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,09	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,38	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005																		
МОЛОКО ПШЕНИЧНОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,06	7,65	48,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,03	338	2011																		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	9,90	47,00	4,00	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	8	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	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	2008																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,18	12,55	59,21	0,04	0,04	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	6,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,06																				
Итого за прием пищи:	600	30,92	21,10	67,17	692,98	0,14	10,42	0,13	1,95	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,90	0,06	0,03																				
Обед																																							
Полдник																																							
Ужин																																							
Итого за день:																																							

4 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		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В9			Витамин С			Витамин Е			Ca, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
						В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг										
Завтрак																																				
Обед																																				
Полдник																																				
Ужин																																				
Итого 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		Завтрак				Обед				Полдник				Итого за прием пищи				Итого за день									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	So, 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									
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	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									
КАДА ВЪЗРАЖ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,02	25,93	37,33	133,63	2,25	131,05	4,00	0,00	0,04	0,00	51	2013									
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	0,00	389	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,38	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008									
Итого за прием пищи:	526	20,97	25,91	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,68	699,32	8,60	0,04	0,04	0,04											
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	174,08	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,75	24,11	136,51	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	4	2022									
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,20	17,40	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	289	2011										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЕТ)	180	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	386	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	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										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	2008										
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	707,60	0,49	31,01	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1735,53	19,21	0,20	0,02												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,94	6,59	12,08	130,44	0,04	0,08	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	3	2011									
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	83	2022									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬСКИН)	100	0,90	0,20	6,10	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	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	81,12	0,11	0,81	0,06	0,28	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	60,66	66,64	202,34	1 601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1 063,29	15,91	2 982,97	47,81	0,27	0,06													

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		Завтрак				Обед				Полдник				Итого за прием пищи				Итого за день									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	So, мг	№ рецептур	Сборник рецептур										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,87	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 (ВЕЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,38	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,50	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	0,00	2008										
Итого за прием пищи:	670	21,91	15,68	81,15	656,79	0,15	12,85	0,03	3,05	0,03	0,18	155,64	50,30	159,89	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00												
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	0,09	12,69	16,13	116,62	2,03	629,41	5,35	0,03	0,00	0,00	271	2011									
КАДА РАССОЛЕНАЯ 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	0,01	0,00	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	0,00	389	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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										
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										
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,93	108,93	886,79	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												
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	2022									
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	4,95	9,31	104,78	435,76	0,05	1,04	0,03	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,01	0,00	0,00	83	2022									
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	38,31	353,76	0,14	1,28	0,15	0,75	0,85	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02												
Итого за день:	63,25	60,52	228,39	1 777,26	0,82	30,30	0,46	14,54	0,99	0,98	0,98	558,80	285,36	916,54	17,86	2 362,36	56,82	0,14	0,02												

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	И, мг	Ф, мг	Сr, мг	Se, 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	2 291,79	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	229,18	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