



А.О.Орлов



СОГЛАСОВАНО

МКОУ ООШ № 21

Пахоми И.В.

«28» декабря 2024г.

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	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20				30	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			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	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	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		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				0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4								24			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			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	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	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур						
																						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг		
БУТЕРЛОД 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	0,12	129,73	37,62	156,30	0,59	228,52	11,45	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	0,15	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		2009						
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	25,00	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	10,25	0,25	2,39	0,00	0,06	51,33	27,11	51,16	1,25	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						
ПРОЕБ КАРТОВОЛЬНОЕ	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	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	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	14,55	21,45	54,60	1,30	83,55	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:	955	30,97	30,20	114,00	858,19	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																											
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ И ЦУККОМ	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			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	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	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур						
																						Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, 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	2,25	282,07	5,88	0,04	0,00	271	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	252,32	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	2,65	0,00	0,03	32,30	19,21	37,69	1,22	279,35	6,79	0,02	0,00	52	2011						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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						
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	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	120,80	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																											
БУТЕРЛОД 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	954,57	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Se, мг								
Завтрак																											
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		2008						
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 ПРУТОМ 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	0,90	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		2008						
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		2008						
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																											
САДОЖКА 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	362,77	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, 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	0,00	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	28,73	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		2008						
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		2008						
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	0,18	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008						
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	311	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		2008						
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		2008						
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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	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	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	112,13	20,38	91,06	0,46	173,95	9,00	0,00	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	16,00	8,00	278,50	2,00	0,01	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	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	0,08	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	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								
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	5,00	113,02	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	0,00	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	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	0,00	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	0,08	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	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								
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	5,00	113,02	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	0,00	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										

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ИМРА КАКАОУВАЛ 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					
РАУ-УА ПИЦЦА	230	16,60	15,42	20,01	266,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	916,16	13,12	0,16	0,03	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,22	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008					
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	1,58	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 592,55	16,80	0,16	0,03						

Обед

Обед																				
СОШОИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОТУРЧЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,60	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	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	6,75	13,11	116,92	0,05	10,28	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	396,08	6,33	0,03	0,00	82
БЕОФРОГАНОВ	100	12,36	32,30	5,60	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	83
РИС С ОВОЩАМИ	160	4,04	5,19	37,99	216,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,06	0,04	18,11	32,56	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	163,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,96	21,45	64,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,97	0,53	25,43	122,36	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,56	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,62	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1 176,14	23,72	0,16	0,01	

Полдник

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
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,50	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,00	16,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	266,00	8,00	0,01	0,00	338
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	2011
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2 006,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	662,20	276,17	1 023,10	19,24	3 346,61	66,52	0,33	0,05	

7

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
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	94,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3					
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	236	6,64	12,38	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,67	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	226,05	11,29	0,01	0,00	175					
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	8/1					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	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:	617	15,36	20,38	60,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,99	5,94	660,39	13,29	0,04	0,00						

Обед

Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,64	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,06	14,38	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОДЫМИ	250	5,73	6,36	18,97	147,17	0,18	4,56	0,25	4,07	0,00	0,13	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,46	0,03	0,00	102
ФАРШАДЫЙ РЫБЬЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,03	1,22	0,05	0,61	0,27	0,06	54,22	45,13	203,68	1,16	387,37	112,62	0,47	0,01	240
КАРТОФЕЛЬ ОТАРНОЙ	180	3,62	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,66	1 023,60	9,00	0,06	0,00	310
КУСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,03	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	26,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,56	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	946	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	9,16	2 281,24	133,06	0,57	0,01	

Полдник

Полдник																				
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,76	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,61	75,86	2,79	0,01	0,01	63
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	166,00	1,00	0,01	0,00	338
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,29	46,81	263,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01	2011
Всего за день:		67,94	99,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,66	15,00	0,64	1,42	747,04	288,14	1 067,24	17,72	3 464,49	148,10	0,67	0,02	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевода Кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Na, 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	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011			
КАШИ ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	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	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011			
СУЛТАК РЫБОВЫЙ С БРЮТОЙ 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			
ИКСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУР) 60	200	5,60	9,02	113,02	153,93	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	386	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	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:	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																								
БИГЕРВОЛ 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 (АЛЕНСКИ)	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	Белки, г	Жиры, г	Углевода Кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Na, мг	Se, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВУАРИИ	100	1,41	6,08	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,00	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			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,30	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	0,63	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	13,20	33,60	33,60	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 МАЛОМ 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			
КАЛА РАССОЛ/ПАТАГА 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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетические вещества										Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Мг, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг
Итого за весь период	700,72	690,69	2 577,69	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	182,82	7 329,00	182,82	7 329,00	9,60	40,20	0,62	11 449,09	182,82	7 329,00	182,82	7 329,00	9,60	40,20	0,62	11 449,09	182,82	7 329,00	182,82	7 329,00	9,60	40,20	0,62
Средние значения 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	18,28	732,90	0,96	4,00	0,06	1 144,91	18,28	732,90	18,28	732,90	0,96	4,00	0,06	1 144,91	18,28	732,90	18,28	732,90	0,96	4,00	0,06
Содержание белков, жиров, 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	919	363