

УТВЕРЖДАЮ



ИП _____ А.Ю. Орлов

« 19 » февраля 2024 г

СОГЛАСОВАНО



МКОСРМЛЗ
(Козлова Ирина Владимировна)

19 02 2024 г

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

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Cu, мг	Zn, мг	Mn, мг	Ni, мг	Cr, мг	Co, мг	Mo, мг			V, мг	Pb, мг	Cd, мг	Hg, мг
Обед																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПРОМИДОРЫ 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	174,00	1,20	0,00	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	22,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011											
ГУЛЫШ	90	13,47	15,44	3,28	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	8,56	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	764,99	8,55	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	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	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	2008											
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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	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	346,69	7,45	1766,68	24,38	0,12	0,00													
Полдник																																
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМЯМ	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											
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											
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	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00													
Всего за день:		56,35	55,58	231,11	1707,68	0,71	42,61	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Cu, мг	Zn, мг	Mn, мг	Ni, мг	Cr, мг	Co, мг	Mo, мг			V, мг	Pb, мг	Cd, мг	Hg, мг
Завтрак																																
ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	180,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008											
КОТЛЕТЫ ДРОЖЖЕВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011											
МАКРОНЫ НЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	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	203	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021											
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	2008	2008											
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	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01													
Обед																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	18,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЦЦАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,26	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011											
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291	2011											
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	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	2008											
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008											
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	108,48	710,62	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,38	359,92	6,98	951,28	17,98	0,15	0,04													
Полдник																																
ВАТЕРПОЛ С СЫРОМ	40	4,04	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,51	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011											
МОЛОКО В ПРОМАШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011											
Итого за прием пищи:	340	10,67	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	588,12	26,00	0,02	0,00													
Всего за день:		56,50	63,05	208,54	1828,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	800,69	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-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мкг					
Завтрак																								
ЗАПЕКАЖКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,08	0,08	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			
МОЛОЖО СГУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	73,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,06	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00					
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			
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	8	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	582,69	0,14	10,42	0,13	1,06	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03					
Обед																								
Второй завтрак																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	6,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011			
СУЛТ КАРГОБЕЛЬНЫЙ С КРУПЦЫ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	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	4	2022			
КОЛБАСА МОСКОВСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,96	0,08	0,08	108,67	16,71	108,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011			
КАРГОБЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,26	10,82	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,88	0,04	0,00	145	2011			
КОМПЛОТ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,29	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,55	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1.606,30	21,75	0,13	0,00					
Полдник																								
СЛОИЖКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023			
КИЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛБЕРГИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	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:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,08	2,24	0,25	0,74	284,29	45,01	241,23	0,93	535,68	4,79	0,07	0,01					
Итого за день:		64,13	66,77	204,46	1.730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,86	2.768,87	32,04	0,26	0,04					

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мкг					
Завтрак																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	6,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011			
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	289,27	1,10	585,58	180,85	0,76	0,02	81	2023			
КОРЕ КАРГОБЕЛЬНОЕ	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	65,13	1,19	764,99	6,55	0,04	0,00	312	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,66	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1.738,77	194,88	0,81	0,02					
Обед																								
ИГРА КЕАКЖОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00					
СУЛТ-ЛЮДИ ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011			
ЧАХХОВАЛИ ИЗ КУР	90	16,28	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023			
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	148,07	2,25	0,03	0,01	3	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	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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					
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	108,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04					
Полдник																								
ПИРОЖКИ СЛОИЖАЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,80	183,26	1,26	143,89	6,26	0,04	0,02	101	2023			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021			
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	108,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02					
Итого за день:		63,76	47,23	201,45	1.527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2.608,53	212,00	1,00	0,08					

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
КАДА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ КРУТЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011			
КОРЕЛЬНЫЙ НАПОТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	105,96	105,96	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	47,00	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,08	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	535	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																								
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	174,00	1,20	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	46,80	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	99	2011			
БАЛТОЧКИ (ОСОВЕЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	289	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	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	203	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	20,07	94,73	20,07	0,25	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	8,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РУЖАНОК	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2006			
Итого за прием пищи:	815	27,59	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,63	313,64	9,12	1202,93	14,91	0,06	0,01					
Полдник																								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
МОЛОКО В ПРОЖИЩЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,20	27,05	0,03	0,01					
Итого за день:		51,87	57,15	205,51	1550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	191,34	779,81	16,21	2401,97	61,53	0,14	0,02					

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
СУП КОЛОПЧНИИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	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 (КОГУРЛ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	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	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,58	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:	535	15,18	12,98	81,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00					
Обед																								
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	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,58	18,79	144,00	0,09	4,50	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,87	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011			
ЖАРКОЕ ПОДОМАШЕНУ	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	2,78	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011			
КОМПОЗИ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	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	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 РУЖАНОК	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		2008			
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1533,33	19,94	0,11	0,01					
Полдник																								
ВАРЯЖКА С ТВОРОГОМ И КИСЛОМ	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			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011			
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	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					
Итого за день:		55,96	43,55	223,72	1614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1036,07	12,91	2604,01	30,26	0,20	0,01					

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		За завтрак			Обед			Ужин			Всего за день			За завтрак			Обед			Ужин			Всего за день				
						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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)																															
Борщ с капустой и картофелем	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БЕЗОСЛОЖИВ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	57,16	1,26	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011	
Рис с овощами	90	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	0,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	272,10	7,64	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2023	
Чай с сахаром	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021										
Хлеб пшеничный	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021										
Хлеб ржаной	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	8	2008										
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	476,66	0,25	18,15	0,56	4,22	0,00	0,26	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02												
Обед																															
Полдник																															
8 день																															
7																															
8 день																															
7																															
8																															

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		За завтрак			Обед			Ужин			Всего за день			За завтрак			Обед			Ужин			Всего за день				
						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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)																															
Борщ с капустой и картофелем	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БЕЗОСЛОЖИВ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	57,16	1,26	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
Рис с овощами	90	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	0,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	272,10	7,64	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2023
Чай с сахаром	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021										
Хлеб пшеничный	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021										
Хлеб ржаной	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	8	2008										
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01												
Обед																															
Полдник																															
8 день																															
7																															
8 день																															
7																															
8																															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,26	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	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 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	48	40	59	50	50	35	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2	
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1	
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		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		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			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	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	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	9	25	20	20							90	9		100			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	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	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	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180		920	92	2	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	0,1	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	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	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		179,9	18	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6						45				45	5	-0,1	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	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			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	18	1,8	-1,2	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													0					
															66,3	78,3	242,7	1 984,3	