УТВЕРЖДАЮ

ИП_____Р.А. Пономаренко

«26» июня 2023 г

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора МКОУ ООШ № 7

_____

«26» 06 2023 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	1,00	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	2,00	0,12	203,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	2,00	0,01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**14,9**	**19,6**	**100,9**	**640,7**	0,17	0,61	120,00	1,61	3,00	0,22	430,68	63,69	260,67	3,00	321,18	0,01	3,10	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	20,00	2,39	0,00	0,09	21,86	17,29	117,99	1,80	312,80	0,00	0,40	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**840**	**26,0**	**27,2**	**92,8**	**712,4**	0,40	37,31	410,00	7,11	1,00	0,35	149,59	112,43	346,68	7,45	1 766,68	0,02	1,20	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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**	**14,8**	**9,0**	**52,8**	**352,6**	0,09	0,24	80,00	1,65	3,00	0,19	198,80	26,36	168,19	1,81	196,32	3,42	0,20	0,03		
Всего за день:		**55,7**	**55,8**	**246,5**	**1 705,7**	0,66	38,16	610,00	10,37	7,00	0,76	779,07	202,48	775,54	12,26	2 284,18	3,45	4,50	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,01	0,30	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**525**	**20,8**	**32,9**	**73,9**	**657,9**	0,25	8,29	170,00	4,10	2,10	0,18	78,09	51,81	210,85	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**25,2**	**18,2**	**111,9**	**727,1**	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,77	170,83	6,77	928,97	0,00	0,50	0,01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**8,3**	**6,5**	**39,9**	**257,6**	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,25	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		**54,3**	**57,6**	**225,7**	**1 642,6**	0,62	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	503,81	157,68	563,68	14,06	2 188,31	0,02	1,10	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	8,3	25,5	277,0	0,07	0,29	100,00	0,48	3,00	0,32	244,60	33,39	283,17	1,11	202,01	0,00	0,30	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,20	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	0,01	0,00	0,00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**32,3**	**14,6**	**76,4**	**574,7**	0,17	10,93	140,00	1,57	3,20	0,57	461,64	92,31	477,47	5,03	852,48	0,01	0,50	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	90	10,0	17,1	3,6	199,8	0,27	0,88	20,00	2,69	0,00	0,08	36,97	18,28	117,62	1,25	267,42	0,01	0,50	0,00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**22,3**	**32,8**	**98,7**	**775,9**	0,62	24,39	280,00	8,76	1,00	0,30	128,52	108,18	363,95	6,68	1 666,77	0,02	1,40	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**9,4**	**15,3**	**42,5**	**380,4**	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		**64,0**	**62,7**	**217,6**	**1 731,0**	0,93	42,59	510,00	12,35	4,20	1,60	850,45	249,50	1 081,65	13,34	3 112,91	0,04	2,50	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,9	5,9	1,8	137,0	0,11	3,26	150,00	2,54	0,00	0,12	153,63	65,73	269,28	1,10	582,58	0,18	7,60	0,02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	2,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**575**	**28,4**	**12,0**	**76,1**	**512,8**	0,38	23,65	200,00	4,19	2,00	0,32	236,10	129,51	449,11	7,59	1 758,12	1,87	8,20	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,92	0,00	0,00	0,01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,9	21,0	0,4	274,0	0,06	1,94	100,00	0,27	0,00	0,15	21,41	20,72	178,02	1,75	247,11	0,00	1,40	0,02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,10	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**840**	**38,3**	**43,2**	**97,4**	**918,3**	0,41	7,13	290,00	8,38	2,60	0,39	118,59	182,42	475,89	9,18	880,20	0,00	1,60	0,03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	191,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,30	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**15,3**	**9,7**	**50,5**	**357,0**	0,12	60,28	70,00	1,40	2,00	0,24	237,71	37,27	186,91	1,80	346,33	0,00	0,50	0,02		
Всего за день:		**82,0**	**64,9**	**224,0**	**1 788,1**	0,91	91,06	560,00	13,97	6,60	0,95	592,40	349,20	1 111,91	18,57	2 984,65	1,87	10,30	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**520**	**19,8**	**14,3**	**70,4**	**492,3**	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,05	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,10	0,00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**32,6**	**34,6**	**117,6**	**912,0**	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,28	114,18	106,97	359,52	10,80	1 330,06	0,00	0,09	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**330**	**8,3**	**8,1**	**41,9**	**276,9**	0,09	6,04	30,00	0,36	0,00	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00		
Всего за день:		**60,7**	**57,0**	**229,9**	**1 681,2**	0,75	52,59	430,00	12,77	2,50	0,59	497,68	180,03	619,53	15,18	2 136,02	0,01	0,30	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,2	11,9	25,6	250,0	0,06	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,18	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**515**	**17,7**	**17,0**	**58,3**	**458,4**	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	16,1	286,6	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	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**775**	**25,1**	**24,1**	**84,6**	**659,8**	0,23	16,26	260,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,66	606,29	0,01	0,50	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**20,2**	**14,0**	**51,7**	**424,7**	0,15	1,60	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,03		
Всего за день:		**63,0**	**55,1**	**194,6**	**1 542,9**	0,53	27,97	608,00	8,09	13,00	0,86	772,46	152,46	747,39	11,05	1 535,70	0,02	1,60	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	1,00	0,12	32,94	15,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**535**	**20,5**	**22,4**	**66,0**	**533,3**	0,27	20,98	120,00	1,45	2,00	0,30	108,86	72,04	275,84	6,70	1 308,33	0,02	1,30	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,3	31,6	179,0	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	0,00	0,30	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**815**	**23,6**	**26,2**	**99,6**	**742,3**	0,32	21,58	700,00	5,85	4,00	0,26	92,44	97,80	317,86	6,87	992,49	0,00	0,90	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**335**	**10,1**	**11,3**	**30,2**	**265,9**	0,11	6,11	90,00	0,88	0,50	0,29	510,65	45,01	230,81	2,69	483,86	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		**54,2**	**59,9**	**195,8**	**1 541,5**	0,70	48,67	910,00	8,16	6,50	0,85	711,95	214,85	824,51	16,26	2 784,68	0,03	2,40	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	2,00	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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	25	1,9	0,2	12,5	59,2	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**14,2**	**18,8**	**95,2**	**607,4**	0,20	0,61	120,00	1,75	3,00	0,20	326,40	58,57	244,40	2,72	313,06	0,01	0,20	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,7	0,08	1,11	50,00	0,75	3,00	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	0,10	4,30	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**875**	**29,3**	**27,7**	**121,4**	**860,5**	0,54	43,83	320,00	12,67	3,00	0,34	184,52	143,08	454,98	7,61	1 921,62	1,79	5,20	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**9,4**	**15,3**	**42,5**	**380,4**	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		**52,9**	**61,8**	**259,1**	**1 848,3**	0,88	51,71	530,00	16,44	8,50	1,27	771,21	250,66	939,61	11,96	2 828,34	1,81	6,00	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	4,7	37,1	215,8	0,13	0,00	20,00	0,11	1,00	0,05	25,52	31,33	133,03	2,24	130,45	0,00	0,00	0,04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**525**	**21,3**	**27,0**	**80,3**	**633,0**	0,24	5,84	150,00	3,06	2,00	0,19	81,82	70,84	294,30	7,67	800,12	0,00	0,30	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,2	11,4	14,8	210,8	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	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**28,4**	**21,2**	**99,6**	**712,4**	0,34	14,00	290,00	2,70	1,00	0,46	277,17	92,01	359,79	4,82	970,52	0,00	0,90	0,00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**335**	**10,6**	**11,2**	**28,0**	**261,9**	0,13	61,11	100,00	0,74	0,50	0,29	425,65	46,01	237,81	0,99	525,86	0,01	0,30	0,00		
Всего за день:		**60,3**	**59,4**	**207,9**	**1 607,3**	0,71	80,95	540,00	6,50	3,50	0,94	784,64	208,86	891,90	13,48	2 296,50	0,01	1,50	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,10	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	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	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,10	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**22,0**	**17,7**	**74,7**	**547,2**	0,12	4,40	20,00	3,49	0,00	0,17	152,56	49,99	162,92	2,88	506,20	0,20	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	0,00	0,03	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,10	0,03	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	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	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**815**	**28,8**	**34,8**	**116,3**	**894,1**	0,58	23,29	370,00	9,99	2,40	0,35	87,74	198,41	433,35	12,01	1 453,37	0,10	0,08	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	91,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,03	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**14,8**	**9,8**	**52,7**	**361,0**	0,10	5,28	60,00	1,54	2,00	0,24	122,71	36,27	179,91	3,50	304,33	0,00	0,04	0,02		
Всего за день:		**65,6**	**62,3**	**243,7**	**1 802,3**	0,80	32,97	450,00	15,02	4,40	0,76	363,01	284,67	776,18	18,39	2 263,90	0,30	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,8	16 890,9	7,49	552,97	5 598,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34
Среднее значение за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	0,75	55,30	559,80	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	3,00	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,8	53,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48		100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90		100	6,8	0,5	43,4	205,3
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	317	31,7	22,7	352	3,4	2,2	22,0	125,9
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7		39,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	11,5	110	2,4	0,5	19,6	92,4
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		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		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	-1,1	94	0,6	14,2	3,8	150,7
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	5,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	-11	54	2,2	3,4	3,8	59,1
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	112,4
Кондитерские изделия	6	30	30			30			40			130	13	7	217	0,9	0,9	9,7	50,6
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,2	135	0,2		0,4	1,9
Какао	0,6			6								6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	80,0	252,1	2 041,7