

УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко



10- дневное цикличное менюприготовляемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от
12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

Абинск 2023г

1 день

1 день																			№ рецеп- туры		Сборник рецептур		
Прием пищи, наименование блюда				Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал				Витамины					Минеральные вещества						
				Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																							
35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	97.65	10.61	70.81	0.53	36.66	0.00	0.10	0.00	3			2011		
235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	70.00	0.47	1.70	122.00	35.38	148.90	0.55	214.82	0.01	0.20	0.01	174			2011		
30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK			2008		
200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1			2021		
50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK			2008		
ЧАЙ С САХАРОМ																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
550	17.2	21.5	115.8	726.6	0.20	0.73	130.00	1.97	2.20	257.21	76.25	303.54	4.19	399.79	0.01	0.40	0.01						
Обед																							
Итого за прием пищи:																							
100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71			2011		
250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.38	0.00	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	0.1	0.30	0.00	82			2011		
100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	20.00	2.65	0.10	17.22	19.45	131.92	2.03	347.66	0.01	0.40	0.00	260			2011		
180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	50.48	36.21	1.44	918.06	0.01	0.40	0.00	312			2011		
200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10			2021		
60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK			2008		
60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK			2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ																							
950	30.6	30.2	111.4	846.3	0.52	49.56	480.00	8.22	0.90	165.71	135.77	414.04	9.33	2 110.71	0.02	1.20	0.00						
Полдник																							
Итого за прием пищи:																							
140	24.4	15.4	58.2	472.0	0.16	0.36	130.00	2.54	0.35	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.04	55			2023		
20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.90	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	TK			2008		
200	0.4	0.0	10.5	43.5	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	8/1			2021		
360	26.3	17.4	83.6	598.9	0.18	0.46	130.00	2.54	0.36	182.27	49.20	317.94	3.84	375.32	0.01	0.40	0.04						
ЧАЙ С САХАРОМ																							
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							

2 день

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																					
	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)																					
	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ																					
	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
СОК ФРУКТОВЫЙ																					
	400	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	625	25,5	40,2	98,8	830,6	0,31	8,70	260,00	5,00	2,30	0,21	111,57	67,93	262,33	7,44	936,45	0,01	0,51	0,02		
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
	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	0,01	0,02	0,00	52	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																					
	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,03	0,01	108	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ																					
	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ																					
	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,93	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ																					
	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)																					
	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
	970	31,3	22,5	138,6	897,8	0,34	18,56	240,00	7,13	1,50	0,22	119,94	88,82	228,54	9,47	1 121,69	0,01	0,25	0,01		
Полдник																					
Итого за прием пищи:																					
	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	100,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ПРЯНИКИ																					
	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)																					
	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	0,20	0,20	0,00	83	2022
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ																					
	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	0,02	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)																					
	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
	365	14,0	12,1	43,0	344,8	0,17	61,18	100,00	0,83	0,00	0,32	510,70	48,95	298,75	1,82	554,80	0,20	0,32	0,00		
Итого за прием пищи:																					
		70,8	74,8	280,4		0,82	88,44	600,00	12,96	3,80	0,75	742,21	205,70	789,62	18,73	2 612,94	0,22	1,08	0,03		
Всего за день:																					

3 день

3 день																								
Прием пищи, наименование блюда					Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		Сборник рецептур
Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	K, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
200	35,6	24,6	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	372,84	44,53	377,63	1,48	269,43	0,00	0,60	0,05	223	2005				
40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	TK	2008				
200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	0,01	0,00	0,00	12/1	2021				
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				
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	TK	2008				
570	45,6	32,0	92,7	856,4	0,21	11,06	190,00	1,95	3,20	0,69	621,37	114,40	607,11	5,86	987,71	0,01	0,80	0,06						
Обед																								
100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011				
250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022				
100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,99	0,00	0,09	29,96	20,31	130,66	1,39	297,06	0,01	0,60	0,00	83	2023				
180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011				
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				
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	TK	2008				
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
950	27,2	37,1	123,1	932,8	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	144,69	132,20	444,65	8,70	1 952,13	0,02	1,70	0,00						
Итого за прием пищи:																								
Полдник																								
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	75,85	0,00	0,10	0,01	63	2023				
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,00	24,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	395	2011				
120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011				
390	10,1	15,9	46,5	406,1	0,16	8,61	90,00	2,02	2,50	0,78	290,29	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01						
Итого за прием пищи:																								
Всего за день:																								

4 дены

4 день																					
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
	120	22,7	7,1	25,7	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,20	9,20	0,02	81	2023
	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011
	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
	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	TK	2008
	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	TK	2008
	670	33,4	14,1	83,6	595,2	0,45	28,00	220,00	4,86	0,90	0,39	165,41	156,56	539,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	208	2008
	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,00	0,01	113	2011
	100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,21	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,58	0,01	1,60	0,03	288	2011
	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
	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011
	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	2021
	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	TK	2008
	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	TK	2008
	960	46,0	51,6	126,8	1 129,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	156,19	226,93	589,56	12,53	1 156,97	0,01	1,90	0,04		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023
	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	2021
	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	23,00	30,30	0,30	187,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
	440	21,1	13,6	63,6	469,2	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	177,15	49,03	257,63	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
	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
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	22,9	16,0	79,2	555,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	0,06	63,10	33,16	82,01	2,19	340,26	0,00	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	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
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	0,01	0,40	0,00	269	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	915	36,1	38,5	135,4	1 033,1	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	0,31	132,13	123,41	397,41	11,48	1 492,32	0,01	0,90	0,02		
Итого за прием пищи:																					
	20	1,5	2,0	14,9	83,4	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	TK	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	0,02	0,00	0,00	83	2022
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	390	14,2	13,5	49,3	378,6	0,15	7,16	90,00	1,15	0,00	0,34	504,00	53,50	307,30	4,36	558,40	0,02	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	73,2	68,0	263,9	1 966,9	0,90	63,73	570,00	14,51	2,10	0,71	699,23	210,07	786,72	18,05	2 390,98	0,03	1,30	0,02			
Всего за день:																					

6 день

6 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
	200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,52	1,29	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011			
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	2021			
ЧАЙ С САХАРОМ	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			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	TK	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	580	22,4	21,0	74,8	579,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	328,05	55,50	302,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02					
Обед																								
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	230	21,3	23,8	16,1	387,4	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			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	TK	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	32,8	30,5	96,9	820,5	0,29	20,26	260,00	4,99	0,00	0,18	107,01	74,11	195,76	5,86	695,99	0,01	0,60	0,00					
Полдник																								
Итого за прием пищи:	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	55	2023			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
ПРЯНИКИ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	25,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	366	2011			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	360	31,2	21,3	82,2	656,2	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,01	0,80	0,04					
Итого за прием пищи:		86,4	72,8	253,9	2 058,5	0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	836,37	194,85	983,37	14,64	1 840,78	0,03	2,01	0,06					
Всего за день:																								

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	80,00	0,61	0,80	36,18	17,17	138,87	1,67	198,00	0,01	0,90	0,01	0,90	297	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	0,40	312	2011
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,10	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	645	24,7	24,8	84,0	657,2	0,37	24,73	130,00	2,22	1,70	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01	0,01		
Обед																					
Итого за прием пищи:																				71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,50	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	0,30	270	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	0,30	3/1	2021
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,90	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	0,02	0,30	0,01	0,30	10	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,10	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,90	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	28,4	28,9	127,3	897,7	0,43	31,92	840,00	7,19	3,20	106,87	121,24	381,11	7,95	1 189,37	0,01	1,00	0,02	0,02		
Полдник																					
Итого за прием пищи:																				3	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	0,00	83	2022
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	350	11,8	13,9	34,7	314,8	0,12	6,15	120,00	1,10	0,80	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00	0,20		
Всего за день:		64,9	67,6	246,0	1 869,7	0,92	62,80	1 090,00	10,51	5,70	694,43	262,37	989,09	19,10	3 264,88	0,14	2,80	0,03	0,03		

8 день

8 день

Прием 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	0,00	3	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	1,80	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,10	0,10	0,00	0,00	175	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ПРЯНИКИ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	565	17,1	21,4	111,2	706,4	0,24	0,77	130,00	2,22	2,30	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00	0,00		
Обед																					
Итого за прием пищи:	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	0,00	103	2023
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	0,00	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	2,70	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	4,70	0,01	4,70	240	2005
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	0,50	145	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
КИСЕЛЬ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,16	0,00	10,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,10	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	955	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	2,70	202,88	162,17	524,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,01	0,01		
Полдник																					
Итого за прием пищи:	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	0,10	63	2023
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	0,40	386	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	0,10	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	370	10,0	15,8	43,4	391,7	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	284,29	51,81	259,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,01	0,60	0,01	
Итого за прием пищи:		61,1	67,5	299,1	2 094,8	1,05	54,29	550,00	18,63	7,50	748,43	289,56	1 080,57	15,03	3 187,53	0,21	6,60	0,02	0,02		
Всего за день:																					

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
					ы, г	ы, г																
Завтрак																						
	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Икра кабачковая консервированная	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,06	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	270	2011	
Котлеты московские с маслом сливочным (100/5)	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,90	0,06	30,83	37,60	159,67	2,69	156,54	0,00	0,00	0,04	51/1	2023	
Каша вязкая пшеничная	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	
Сок фруктовый	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	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	615	25,3	33,1	96,8	756,3	0,30	8,65	240,00	3,56	1,70	0,23	107,13	88,13	355,24	8,80	986,79	0,01	0,30	0,04			
Обед																						
Итого за прием пищи:																						
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ И ТОМАТОМ	230	16,6	16,0	20,0	285,0	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	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	905	34,8	26,4	113,4	835,7	0,38	18,14	290,00	3,05	0,80	0,52	313,32	103,96	408,49	5,72	1 076,17	0,00	1,00	0,00			
Полдник																						
Итого за прием пищи:																						
	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	0,02	0,00	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	350	12,3	13,8	32,5	310,8	0,14	61,15	130,00	0,96	0,80	0,31	467,50	50,55	268,15	1,22	541,65	0,02	0,30	0,00			
Итого за прием пищи:		72,4	73,3	242,7	1 902,8	0,82	87,94	660,00	7,57	3,30	1,06	887,95	242,64	1 031,88	15,74	2 604,61	0,03	1,60	0,04			
Всего за день:																						

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	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	0,01	0,20	0,00	52	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	0,01	0,00	0,00	0,00	11/1	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	26,1	19,4	93,9	655,8	0,15	4,40	20,00	3,88	0,00	0,18	157,23	56,59	179,72	3,28	532,12	0,02	0,30	0,00		
Обед																					
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	0,00	0,30	0,00	103	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	925	34,2	39,0	140,2	1 049,3	0,71	33,30	450,00	11,95	2,70	0,40	111,76	241,32	518,17	14,31	1 682,43	0,01	1,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	0,26	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,06	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	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	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	440	20,6	13,7	65,8	473,2	0,14	5,41	80,00	2,04	0,26	0,31	162,15	48,03	250,63	4,60	381,97	0,00	0,40	0,04		
Всего за день:																					
Итого за прием пищи:		80,9	72,1	299,9	2 178,3	1,00	43,11	550,00	17,87	5,30	0,89	431,14	345,94	948,52	22,19	2 596,52	0,03	1,70	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,43	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 666,55	0,99	34,49	0,45	
Среднее значение за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	63,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 866,86	0,09	3,45	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	382

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 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, г ккал
Хлеб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
Мука	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
Кисломолочные продукты	108			200			200		200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
Творог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
Сыр	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
Сметана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
Масло растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйцо	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
Сахарный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
Чай	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6