

УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко



Директор

« » 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

Применение 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4.87	7.34	12.68	138.90	0.05	0.09	0.07	0.62	0.05	0.05	117.18	12.73	84.97	0.64	44.23	0.00	0.01	0.00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.09	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.58	10.40	40.27	277.68	0.05	0.30	0.06	0.40	0.14	0.12	103.82	30.13	126.78	0.47	182.94	9.17	0.02	0.01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.22	3.30	14.93	107.90	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	9.00	0.00	0.00	12	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	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		2008
Итого за прием пищи:	692	21.16	25.66	78.19	631.20	0.18	1.11	0.25	2.22	1.09	0.45	359.07	88.95	405.47	3.69	540.49	28.22	0.05	0.02		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.15	5.75	13.11	115.92	0.05	10.26	0.25	2.39	0.06	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011
ТУШЕН	90	13.47	15.44	3.20	206.12	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	11.89	17.28	117.99	1.80	312.80	6.06	0.04	0.00	260	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	784.99	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	0.90	0.00	0.00	0.00	16	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.07	0.00	0.00	0.88	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:	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	346.88	7.45	1766.68	24.38	0.12	0.00		
Полдник																					
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	6.14	2.51	40.00	278.10	0.11	0.10	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	65,69	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

Применение 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИМРА 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	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	11.74	21.52	8.58	274.89	0.12	0.08	0.03	2.49	0.10	0.09	12.99	18.13	116.62	2.03	229.41	5.35	0.03	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 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	0.90	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	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	625	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,23	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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.85	3.65	4.97	56.07	0.01	2.31	0.00	1.59	0.00	0.02	19.38	11.52	22.60	0.73	167.62	4.07	0.01	0.00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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	354.82	4.73	0.03	0.01	198	2011
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.40	8.90	30.40	259.50	0.09	2.12	0.28	3.80	0.00	0.14	22.03	37.77	187.04	1.81	278.91	6.87	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	0.87	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.99	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
Итого за прием пищи:	775	28,77	17,85	108,38	710,62	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.64	6.99	12.08	130.44	0.04	0.08	0.07	0.59	0.06	0.05	111.60	12.12	80.92	0.81	42.12	0.00	0.01	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.63	4.65	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	10,87	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	589,12	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:		66,50	63,05	208,54	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,69	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05		

3 день

Приним 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.69	18.48	21.31	366.08	0.06	0.28	0.11	0.48	0.22	0.30	204.71	33.39	283.16	1.11	202.18	1.75	0.04	0.03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.75	2.06	13.46	79.54	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	338	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	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.17	0.00	10.05	40.86	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.88	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	6	2008
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:	600	30.92	21.10	67.17	892.69	0.14	10.42	0.13	1.66	0.23	0.42	309.00	62.09	371.12	4.53	626.91	5.50	0.06	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.44	0.00	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.00	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3.03	2.76	24.11	136.51	0.08	6.89	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	11.37	16.73	8.98	231.77	0.05	0.04	0.02	2.56	0.08	0.06	14.50	16.71	109.67	2.09	214.87	4.80	0.03	0.00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.26	10.62	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	7.68	0.04	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	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	19	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	0.69	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
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	6.85	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
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	1606.30	21.75	0.13	0.00		
Полдник																					
СЛОЖКА С КЛУБКОЙ	70	3.76	10.24	16.96	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	4	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	187.00	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	0.09	2.24	0.25	0.74	264.29	45.01	241.23	0.93	535.60	4.79	0.07	0.01		
Всего за день:		64.13	66.77	204.46	1730.92	0.66	95.39	0.60	12.42	0.59	1.47	665.43	215.69	970.17	12.88	2766.87	32.04	0.26	0.04		

4 день

Приним 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.44	0.00	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	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90%)	100	16.94	5.43	1.80	132.63	0.11	3.26	0.15	2.33	0.00	0.12	53.83	65.73	209.27	1.10	582.58	180.85	0.76	0.02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.30	5.25	22.34	137.25	0.12	10.39	0.04	0.24	0.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	8.55	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	2.00	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.25	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		2008
Итого за прием пищи:	560	27.24	11.32	68.60	472.83	0.35	23.65	0.20	3.68	0.08	0.31	132.65	124.56	436.50	7.20	1738.77	184.88	0.81	0.02		
Обед																					
ИКРА 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	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША 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
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	16.29	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	4.25	31.81	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	6.88	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	0.69	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.16	8.46	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		2008
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	106.47	83.59	324.32	5.31	702.84	10.86	0.15	0.04		
Полдник																					
ЛИРСКОИ СДОРНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8.15	2.96	30.00	240.00	0.09	0.22	0.12	0.75	0.65	0.25	96.83	19.90	183.26	1.26	143.69	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	0.01	12.46	5.40	6.88	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021	
Итого за прием пищи:	300	8.32	2.96	40.05	280.86	0.09	0.26	0.12	0.75	0.65	0.26	109.29	25.30	189.94	1.93	166.92	6.26	0.04	0.02		
Всего за день:		63.76	47.23	201.46	1527.32	0.67	31.93	0.67	9.15	0.92	0.84	348.41	233.25	950.76	14.53	2608.53	212.00	1.00	0.06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Зn, мг			
Завтрак																						
КАША ЯИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,00	0,99	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,32	0,02	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	0,40	8,80	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	0,06	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	2008	
Итого за прием пищи:	536	12,16	13,25	76,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,20	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	678,14	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	96,60	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,50	0,59	368,58	3,90	0,02	0,00	99	2011	
БИТТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ЖОБ)	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	148,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,43	195,00	0,07	0,00	0,00	0,23	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	0,25	20,07	84,73	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	816	27,59	34,17	103,06	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,28	101,50	91,63	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01			
Полдник																						
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	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 ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,19	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	0,30	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	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	358	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	522,70	27,69	0,03	0,01			
Всего за день:		51,87	67,16	206,51	1 650,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	191,34	779,81	16,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Зn, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,07	3,40	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	187,85	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,60	0,00	0,00	2008	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	160	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,20	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	202,80	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	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	536	16,18	12,88	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 ПАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,50	0,23	3,14	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	0,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,08	0,09	0,00	0,00	1,16	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	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	1 533,33	19,94	0,11	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	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 (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	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		
Всего за день:		66,96	43,66	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01		

7 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																					
Икра 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	189.00	0.60	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.35	13.41	17.41	247.93	0.15	9.95	0.47	3.39	0.00	0.18	33.26	43.31	169.49	2.42	795.94	11.41	0.13	0.02	289	
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	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	500	19.34	19.25	60.75	476.68	0.25	18.15	0.58	4.22	0.00	0.26	80.06	70.71	259.89	6.84	1 277.94	14.53	0.13	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ. ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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	71	
БОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	
БЕФСТРОГАНОВ	90	11.16	28.63	5.01	333.86	0.26	8.89	0.63	8.89	0.00	0.09	33.11	18.55	119.58	1.24	272.10	7.84	0.05	0.00	83	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3.36	4.26	31.61	178.98	0.04	1.90	0.35	0.47	0.01	0.04	15.10	27.44	72.16	0.74	146.07	2.25	0.03	0.01	3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.17	0.00	10.05	40.85	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	40.85	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	
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	2008	
Итого за прием пищи:	810	21.60	39.15	89.05	816.25	0.47	19.09	0.84	5.05	0.07	0.26	134.90	102.50	326.08	6.31	1 000.59	19.70	0.12	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.64	6.99	12.08	130.44	0.04	0.08	0.07	0.59	0.06	0.03	111.60	12.12	80.62	0.61	42.12	0.00	0.01	0.00	3	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ 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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.03	6.04	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	
Итого за прием пищи:	340	10.87	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	589.12	26.00	0.02	0.00	2011	
Всего за день:		51.81	70.84	186.59	1 594.14	0.86	44.36	1.33	9.86	0.13	0.80	560.56	224.73	832.89	14.92	2 867.65	60.23	0.27	0.03		

8 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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4.87	7.34	12.60	136.96	0.05	0.09	0.07	0.62	0.06	0.03	117.18	12.73	84.87	0.64	44.23	0.00	0.01	0.00	3	
НАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.65	10.60	32.04	246.76	0.09	0.50	0.06	0.74	0.14	0.12	106.14	30.71	125.91	0.70	192.32	9.57	0.01	0.00	175	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.17	0.00	10.05	40.85	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.60	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	562	12.62	18.46	74.61	518.94	0.20	10.63	0.14	2.38	0.20	0.21	256.38	63.44	245.36	4.61	563.58	11.57	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.15	49.39	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.23	8.62	18.61	0.35	156.37	1.64	0.01	0.00	103	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.73	5.38	18.87	147.17	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	0.06	41.10	33.60	79.29	1.95	473.36	4.45	0.03	0.00	102	
ФРИКАДЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	12.82	4.78	8.67	139.69	0.08	1.11	0.05	0.75	0.25	0.12	49.54	41.03	185.20	1.05	352.22	102.29	0.43	0.01	240	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.94	4.78	23.70	150.13	0.14	12.00	0.03	0.27	0.06	0.09	18.95	32.03	79.23	1.36	853.12	7.50	0.04	0.00	310	
РИСОВЫЙ	200	0.00	0.00	28.21	112.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	1.83	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	
КАСЛЕЛЬ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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	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	1.68	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	835	28.26	19.72	121.47	778.81	0.54	32.94	0.33	8.00	0.33	0.33	163.07	139.41	434.75	6.91	1 941.24	117.56	0.52	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.76	10.24	16.90	206.75	0.04	0.01	0.03	2.02	0.25	0.40	14.28	6.81	47.23	0.63	75.86	2.79	0.01	0.01	63	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	
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	
Итого за прием пищи:	350	9.20	15.04	37.38	355.47	0.11	6.27	0.08	2.38	0.25	0.74	249.29	44.01	234.23	2.63	493.66	3.79	0.06	0.01		
Всего за день:		60.08	53.22	233.46	1 653.22	0.85	49.84	0.55	12.76	0.78	1.28	668.74	246.86	914.34	14.15	2 998.48	132.92	0.61	0.02		

9 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.48	0.08	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.05	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.37	16.73	8.98	231.77	0.05	0.04	0.02	2.56	0.08	0.06	14.50	16.71	109.67	2.09	214.87	4.80	0.03	0.00	270	2011
КАША ВЯЗКА ПШЕНИЧНАЯ	150	6.32	7.91	37.12	244.81	0.13	0.00	0.04	0.20	0.14	0.05	25.93	31.33	133.63	2.25	131.05	0.00	0.00	0.04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.90	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.05	0.00	349	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	2008	
Итого за прием пищи:	625	20.67	25.01	77.23	618.76	0.25	7.64	0.07	3.21	0.22	0.18	71.43	70.24	297.95	7.95	698.32	6.60	0.04	0.04		
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	0.03	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3.03	2.76	24.11	136.51	0.08	8.89	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.20	11.40	14.80	210.65	0.13	8.46	0.40	2.88	0.00	0.15	28.28	36.82	161.11	2.06	676.73	9.70	0.11	0.02	289	2011
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.04	4.50	8.12	101.72	0.05	1.28	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.54	0.37	30.11	142.09	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 РЖАНОЙ	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:	770	28.82	19.59	100.62	707.50	0.49	31.61	0.88	5.75	0.03	0.62	308.04	134.76	517.47	6.98	1735.53	19.21	0.20	0.02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.64	6.98	12.08	130.44	0.04	0.08	0.07	0.59	0.00	0.05	111.60	12.12	80.92	0.61	42.12	0.00	0.01	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ 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 (АПЕЛЬСИН)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.50	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	340	11.17	12.04	29.49	278.20	0.13	61.12	0.11	0.81	0.00	0.29	349.60	47.52	247.92	1.07	531.12	20.00	0.03	0.00		
Всего за день:		60.66	56.64	207.34	1 601.46	0.87	100.37	1.06	9.77	0.31	1.09	729.07	252.52	1 003.29	15.91	2 962.97	47.81	0.27	0.06		

10 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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.85	3.65	4.97	56.07	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	19.38	11.52	22.60	0.73	167.62	4.07	0.01	0.00	52	2011
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	14.40	8.90	30.40	259.50	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
КОБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.41	2.43	17.46	105.90	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.00	20.38	91.00	0.46	173.84	9.00	0.00	0.00	11	2021
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	6.00	11.00	2.30	278.00	2.00	0.01	0.00	338	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.46	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	2008	
Итого за прием пищи:	570	21.51	15.68	81.15	658.75	0.15	12.85	0.03	3.05	0.00	0.18	155.64	50.30	158.80	4.57	672.46	16.19	0.02	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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	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	366.58	3.90	0.02	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	150	8.19	9.73	36.96	267.60	0.21	0.00	0.00	2.48	0.10	0.09	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	5.35	0.03	0.00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.90	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.01	0.00	171	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	40	3.05	0.25	20.97	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	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.46	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	2008	
Итого за прием пищи:	815	27.54	37.03	105.93	866.79	0.53	16.19	0.28	10.74	0.24	0.34	102.33	192.76	432.42	11.85	1 254.21	16.37	0.08	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8.15	2.90	30.00	249.00	0.09	0.22	0.12	0.75	0.65	0.25	96.83	19.90	183.26	1.26	143.69	6.26	0.04	0.02	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ 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
Итого за прием пищи:	300	13.78	7.81	39.31	353.76	0.14	1.26	0.15	0.75	0.65	0.46	300.83	42.30	327.26	1.42	435.69	24.26	0.04	0.02		
Всего за день:		63.25	60.52	226.29	1 777.25	0.82	30.30	0.46	14.54	0.89	0.98	558.80	285.36	918.54	17.66	2 362.30	56.82	0.14	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	574.57	574.55	7.69	495.61	4 203.00	112.01	66.00	10.08	6 837.79	2 291.79	9 210.25	147.32	7 123.05	0.73	16.97	0.35
Среднее значение за период	57.44	57.46	5.77	49.56	420.30	11.20	6.60	1.01	683.79	229.18	921.83	14.73	712.30	0.07	1.69	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	31.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	808

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2	
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1	
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9	
Макаронные изделия	9		51,1			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	50	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	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
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	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	81,6	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	200	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	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	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6	
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	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		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6					45						45	5	-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	-0,1	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					6		12	1,2		100	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	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													-1,2	0					
																66,3	78,3	242,7	1 984,3	