



Р.А.Пономаренко



Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, 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																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4.87	7.34	12.68	136.96	0.05	0.09	0.07	0.62	0.06	0.05	117.15	12.73	84.97	0.64	44.23	0.00	0.01	0.00	3	2011		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6.97	12.92	50.22	345.85	0.06	0.62	0.07	0.50	0.18	0.15	129.73	37.62	156.30	0.59	228.52	11.45	0.02	0.01	174	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.50	3.47	24.73	149.97	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	255.58	9.00	0.00	0.00	121	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	572	24.35	28.47	107.97	788.81	0.22	1.23	0.26	2.71	1.13	0.49	391.14	107.63	460.86	4.45	636.28	28.50	0.06	0.02				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011		
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.15	5.75	13.11	115.92	0.05	10.20	0.25	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	8.33	0.03	0.00	62	2011		
ГУЛЯШ	100	14.97	17.15	3.63	229.03	0.05	1.84	0.02	2.65	0.00	0.10	17.22	19.45	131.92	2.03	347.66	8.74	0.04	0.00	260	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.17	25.73	174.23	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	818.06	10.26	0.04	0.00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	10	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.96	0.40	32.62	153.93	0.10	0.00	0.00	1.21	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.89	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	955	30.97	30.20	114.00	858.19	0.52	49.58	0.48	8.31	0.09	0.41	166.86	137.42	418.24	9.43	2 117.16	23.69	0.12	0.00				
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10.00	3.10	41.20	301.00	0.17	0.30	0.15	2.74	0.89	0.35	140.94	33.87	277.80	2.19	301.81	9.22	0.07	0.05	55	2023		
СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.60	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	375	16.63	9.33	67.76	490.39	0.23	4.44	0.21	3.13	0.89	0.44	333.64	51.72	404.85	5.79	579.81	12.06	0.08	0.05				
Всего за день:		71.95	68.00	283.73	2 137.35	0.97	55.25	0.96	14.15	2.11	1.34	891.64	296.77	1 283.95	19.67	3 333.25	69.25	0.26	0.07				

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, 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																							
ИЖРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	6.90	7.70	91.00	0.02	7.00	0.19	0.90	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12.89	23.32	9.47	299.20	0.13	0.10	0.03	2.14	0.10	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	5.86	0.04	0.00	271	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.57	7.58	41.93	262.33	0.08	0.00	0.04	1.48	0.13	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.92	0.01	0.02	203	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	625	24.41	40.05	88.85	785.95	0.29	7.10	0.26	5.00	0.23	0.19	107.25	62.53	249.73	4.92	697.35	6.78	0.06	0.02				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.28	93.46	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	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	108	2011		
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.90	10.50	35.70	305.30	0.10	2.49	0.30	4.47	0.00	0.16	25.90	44.42	220.03	2.13	329.25	7.83	0.14	0.03	291	2011		
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.70	14.83	1.40	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	870	30.80	22.08	128.80	850.74	0.41	11.05	0.53	10.97	0.15	0.38	129.84	125.24	437.57	9.40	1 172.94	22.71	0.20	0.04				
Полдник																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.37	9.61	16.60	179.35	0.06	0.12	0.09	0.82	0.08	0.07	153.45	16.67	111.27	0.84	57.92	0.00	0.01	0.01	3	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 (ВИНОГРАД)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.01	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	8.00	0.01	0.00	338	2011		
Итого за прием пищи:	355	12.60	15.06	41.31	356.11	0.16	7.16	0.13	0.82	0.08	0.30	387.45	56.07	277.27	2.00	604.92	28.00	0.02	0.01				
Всего за день:		67.81	77.19	258.96	1 992.80	0.86	25.31	0.92	16.79	0.46	0.85	624.54	243.94	964.57	16.32	2 475.21	55.48	0.28	0.07				

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.59	24.65	29.39	492.05	0.08	0.38	0.14	0.64	0.30	0.40	272.98	44.53	377.63	1.48	269.67	2.34	0.06	0.05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	33	2.44	2.89	18.84	111.36	0.02	0.14	0.02	0.08	0.02	0.11	96.71	16.71	68.99	0.06	127.75	2.45	0.01	0.00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.00	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
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
Итого за прием пищи:	565	41.11	28.13	83.56	764.97	0.18	10.60	0.17	1.94	0.32	0.57	409.95	82.90	497.65	5.82	764.63	6.79	0.08	0.05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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 (100%)	105	12.52	18.08	9.86	252.02	0.06	0.05	0.02	2.84	0.08	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	236.55	5.28	0.03	0.00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3.93	12.73	27.52	246.25	0.15	12.94	0.03	4.79	0.00	0.11	34.28	35.78	69.70	1.69	876.45	9.21	0.05	0.00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.29	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	84.73	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.36	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	935	27.30	34.45	119.17	904.59	0.49	29.88	0.39	10.19	0.11	0.37	133.92	126.05	424.13	9.30	1864.70	26.36	0.15	0.00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.76	10.24	18.96	206.75	0.04	0.01	0.03	2.02	0.25	0.40	14.29	8.81	47.23	0.63	75.86	2.79	0.01	0.01	63	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛГЕЛЬСИН)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	10.26	15.44	36.08	362.77	0.14	61.41	0.09	2.24	0.25	0.77	288.29	47.81	260.23	0.93	564.86	4.79	0.07	0.01		
Всего за день:		78.67	78.02	238.81	2 032.33	0.81	101.89	0.65	14.37	0.68	1.71	632.16	256.76	1 182.01	16.05	3 194.19	37.94	0.30	0.06		

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100%)	120	22.73	7.10	2.16	164.39	0.13	3.92	0.17	3.05	0.00	0.34	64.23	78.87	323.11	1.32	699.09	217.02	0.32	0.02	81	2023
ЮГРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.17	25.73	174.23	0.15	12.48	0.04	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	10.26	0.04	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	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
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:	670	33.36	14.07	82.77	591.86	0.44	28.00	0.22	4.88	0.09	0.38	164.91	155.18	539.77	8.28	2 090.55	233.96	0.99	0.02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	91.00	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.87	5.69	14.33	120.01	0.02	0.40	0.02	2.22	0.12	0.03	21.69	7.08	30.44	0.42	49.91	1.65	0.00	0.01	113	2011
НАХОХИЛИ ИЗ КУР	100	18.09	19.16	4.02	269.89	0.06	1.54	0.08	0.91	0.00	0.13	23.91	19.49	157.87	1.64	239.27	6.48	0.12	0.02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4.04	5.15	37.99	215.31	0.05	2.27	0.42	0.56	0.09	0.04	18.11	32.96	86.69	0.89	175.00	2.70	0.03	0.01	3/1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.00	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
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	40	2.65	0.35	16.90	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:	920	33.76	39.58	116.58	930.71	0.30	11.39	0.71	5.55	0.21	0.33	140.77	108.39	403.63	7.73	948.89	13.07	0.16	0.04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОРНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10.20	3.33	32.10	283.10	0.14	0.38	0.20	1.21	1.08	0.41	165.42	32.70	304.42	1.98	231.72	9.76	0.07	0.06	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.00	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
Итого за прием пищи:	350	10.59	3.33	42.59	326.61	0.14	0.47	0.20	1.21	1.08	0.43	182.78	42.46	319.25	3.46	282.23	9.76	0.07	0.06		
Всего за день:		77.71	56.98	241.94	1 849.28	0.88	39.86	1.13	11.64	1.38	1.14	488.46	306.00	1 262.65	19.47	3 321.67	256.79	1.22	0.12		

5 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																					
КАША ЖАДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	235	6.67	12.01	35.55	276.55	0.07	0.58	0.07	1.13	0.17	0.14	125.04	18.91	108.82	0.42	210.62	10.07	0.01	0.00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.41	2.43	21.33	121.46	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	173.96	9.00	0.00	0.00	1111	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	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	585	14.30	15.15	91.77	563.42	0.22	11.10	0.10	2.74	0.17	0.30	264.67	63.79	252.88	4.08	727.08	21.07	0.03	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУПИ 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
БИШОТКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	15.76	24.46	12.58	333.32	0.15	0.00	0.02	2.46	0.08	0.11	13.94	26.56	161.02	2.84	306.53	6.51	0.04	0.00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.57	7.58	41.93	262.32	0.08	0.00	0.04	1.48	0.13	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.92	0.01	0.02	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	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	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:	915	32.02	38.10	126.46	979.32	0.50	35.10	0.43	8.31	0.21	0.30	121.65	109.52	364.88	10.60	1386.19	17.01	0.08	0.02		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.15	15	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 (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	385	18.94	18.62	26.24	352.85	0.13	6.25	0.23	1.59	0.89	0.49	509.62	52.10	392.60	3.97	550.15	27.89	0.04	0.02		
Всего за день:		65.26	71.87	244.47	1895.59	0.85	52.45	0.76	12.64	1.27	1.09	895.94	225.41	1010.36	18.65	2663.42	65.97	0.15	0.04		

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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.66	4.80	20.96	150.64	0.06	0.65	0.03	0.46	0.03	0.14	140.36	18.12	106.96	0.50	207.88	11.55	0.00	0.00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.38	4.41	33.48	187.65	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	13.05	9.00	40.50	0.95	49.50	0.00	0.00	0.00		2008
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ 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
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	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	635	18.09	14.86	93.33	593.04	0.25	12.05	0.10	1.87	0.03	0.54	418.61	76.32	382.06	4.45	878.98	13.55	0.06	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.55	4.59	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	4.75	0.03	0.01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	200	18.99	21.75	20.25	353.08	0.15	10.84	0.02	3.87	0.00	0.17	23.94	44.23	205.26	3.24	1023.99	13.18	0.08	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.96	0.40	32.62	153.93	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	875	32.57	27.47	110.57	836.09	0.51	40.44	0.42	8.19	0.15	0.36	101.65	119.53	401.51	8.91	1835.16	23.27	0.12	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10.00	3.10	41.20	301.00	0.17	0.30	0.15	2.74	0.89	0.35	140.94	33.87	277.80	2.19	301.81	9.22	0.07	0.05	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008	
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ 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:	360	17.10	10.06	65.10	497.42	0.25	1.70	0.20	2.74	0.89	0.70	386.74	65.87	485.80	2.61	615.81	9.22	0.11	0.05		
Всего за день:		67.76	52.39	269.00	1926.55	1.01	54.19	0.72	12.80	1.07	1.60	907.00	261.72	1269.37	15.97	3229.95	46.04	0.26	0.06		

7 день

* Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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																					
ИЮРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	91.00	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЯГУ ИЗ ПИТВЫ	230	16.50	15.42	20.01	285.07	0.18	11.44	0.54	3.89	0.00	0.20	38.24	49.79	217.87	2.79	915.15	13.12	0.15	0.03	289	2011
СОЖ ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	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
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:	600	24.41	25.02	80.09	615.41	0.33	20.04	0.73	5.33	0.00	0.31	106.44	90.89	327.17	8.01	1562.55	16.80	0.16	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	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	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011
БЕКСИГРОГАНОВ	100	12.36	32.30	5.50	374.19	0.29	0.99	0.03	1.31	0.00	0.10	32.04	20.49	132.01	1.38	300.40	8.33	0.06	0.00	83	2023
РЯС С ОВОЩАМИ	180	4.04	5.15	37.99	215.31	0.05	2.27	0.42	0.56	0.09	0.04	18.11	32.96	86.69	0.89	175.30	2.70	0.03	0.01	31	2021
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	65	4.96	0.40	32.62	153.93	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.55	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	955	28.28	44.23	126.83	1034.43	0.63	23.52	0.71	6.95	0.00	0.32	158.31	129.21	418.66	8.23	1178.14	23.72	0.15	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.37	9.61	16.60	179.35	0.06	0.12	0.09	0.82	0.08	0.07	153.45	16.67	111.27	0.84	57.92	0.00	0.01	0.01	3	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 (ВИНОГРАД)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.01	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	8.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12.60	15.06	41.31	356.11	0.16	7.16	0.13	0.82	0.08	0.30	387.45	56.07	277.27	2.00	604.92	26.00	0.02	0.01		
Всего за день:		65.29	84.31	248.23	2005.95	1.12	50.72	1.57	13.10	0.17	0.93	652.20	276.17	1023.10	18.24	3345.61	66.52	0.33	0.05		

8 день

* Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	136.96	0.05	0.99	0.07	0.62	0.06	0.05	117.18	12.73	84.97	0.64	44.23	0.00	0.01	0.00	3	2011
КАША ОВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6.64	12.39	37.63	289.34	0.11	0.58	0.07	0.87	0.17	0.14	124.74	36.10	147.99	0.82	226.05	11.25	0.01	0.00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	10.49	43.51	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	5.76	14.83	1.40	50.51	0.00	0.00	0.00	81	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	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	617	15.35	20.38	90.67	611.54	0.25	10.75	0.15	2.90	0.23	0.25	284.48	79.79	292.39	5.54	650.39	13.25	0.04	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	6.84	82.04	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.05	14.36	31.01	0.59	260.61	2.73	0.01	0.00	103	2023
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	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	14.09	6.12	9.54	150.04	0.09	1.22	0.05	0.81	0.27	0.13	54.22	45.13	203.66	1.16	387.37	112.52	0.47	0.01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.52	5.74	28.51	180.15	0.16	14.40	0.03	0.32	0.09	0.11	24.60	38.55	95.46	1.65	1028.80	9.00	0.05	0.00	310	2011
РИСЕЛЬ	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	945	32.83	23.28	142.18	913.19	0.65	47.57	0.33	9.72	0.36	0.40	189.27	161.54	511.62	9.15	2291.24	132.06	0.57	0.01		
Полдник																					
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	70	3.76	10.24	18.96	206.75	0.04	0.01	0.03	2.02	0.25	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	2.79	0.01	0.01	63	2023
ДИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9.76	15.54	38.28	366.77	0.12	6.41	0.08	2.38	0.25	0.77	273.29	46.81	253.23	2.63	522.86	3.79	0.06	0.01		
Всего за день:		57.84	58.20	271.13	1891.50	1.02	64.73	0.56	15.00	0.84	1.42	747.04	288.14	1057.24	17.72	3464.49	149.10	0.67	0.02		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. мг		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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12.52	18.08	9.86	252.02	0.06	0.05	0.02	2.84	0.09	0.08	15.86	18.43	120.77	2.29	236.55	5.28	0.03	0.00	270	2011
КАША БЛЫВАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	7.58	9.49	44.54	293.77	0.15	0.00	0.05	0.24	0.16	0.06	30.98	37.58	160.33	2.70	157.25	0.06	0.00	0.04	51	2023
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	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:	615	24.16	28.05	91.54	714.26	0.31	11.65	0.08	3.77	0.24	0.22	89.28	87.11	360.90	9.11	813.50	10.28	0.05	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ (ТОМАТОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.30	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой 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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.15	22.18	18.80	344.03	0.15	9.87	0.47	3.53	0.00	0.18	33.66	43.59	190.87	2.44	798.72	11.46	0.13	0.02	289	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.96	0.40	32.62	153.93	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	875	35.81	31.07	113.78	893.87	0.56	43.26	1.02	6.87	0.03	0.71	345.97	155.88	589.53	8.26	2 022.77	22.33	0.22	0.02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6.37	9.61	16.60	179.35	0.06	0.12	0.09	0.82	0.08	0.07	153.45	16.67	111.27	0.84	57.92	0.00	0.01	0.01	3	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	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12.90	14.66	34.01	327.11	0.15	61.16	0.13	1.04	0.08	0.31	391.45	52.07	278.27	1.30	546.92	20.00	0.03	0.01		
Всего за день:		72.87	73.78	239.33	1 935.24	1.02	116.07	1.23	11.68	0.35	1.24	826.70	295.06	1 228.70	18.67	3 383.19	52.61	0.30	0.07		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. мг		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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.20	93.46	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	0.00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.90	10.50	35.70	305.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
КОБЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	3.41	2.43	21.33	121.46	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	173.96	9.06	0.00	0.00	1111	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	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.78	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:	660	26.49	19.85	103.66	702.74	0.18	14.40	0.03	4.51	0.00	0.20	173.23	64.59	190.72	5.48	810.12	18.91	0.04	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12.89	23.32	9.47	299.20	0.13	0.10	0.03	2.74	0.10	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	5.86	0.04	0.00	271	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	9.82	11.68	44.34	321.42	0.26	0.00	0.05	5.50	0.17	0.14	24.37	145.14	216.83	5.08	305.80	2.64	0.02	0.00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.20	0.34	27.60	130.25	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.85	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2008
Итого за прием пищи:	930	33.14	41.08	131.21	1 026.53	0.66	20.20	0.29	12.70	0.27	0.40	129.94	233.46	528.00	14.44	1 430.80	19.64	0.11	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОВЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10.20	3.33	32.10	283.10	0.14	0.39	0.20	1.21	1.08	0.41	165.42	32.70	304.42	1.98	231.72	9.76	0.07	0.06	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:	350	15.83	8.18	41.41	387.86	0.19	1.43	0.23	1.21	1.08	0.62	369.42	55.10	448.42	2.14	523.72	27.76	0.07	0.06		
Всего за день:		75.46	69.11	276.28	2 117.13	1.03	36.03	0.55	18.42	1.35	1.22	672.59	353.17	1 167.14	22.06	2 764.84	66.31	0.22	0.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, 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
Итого за весь период	700.72	690.85	6666	9.57	596.50	4.223.00	140.59	96.80	12.54	7.538.27	2.803.07	11.449.09	182.82	7.329.00	8.60	40.20	0.62
Средние значения за период	70.07	69.09	666.6	0.96	59.65	422.30	14.06	9.70	1.25	753.83	280.31	1.144.91	18.28	732.90	0.08	4.00	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	614	918

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20				30	20			120	12		100				1,3
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108		200			400		200	200			1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31			5	65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7
Кондитерские изделия	9						65					65	7		72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2		0,4	2,5
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,18	0,45			0,45		0,45			24		0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4											24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2