



ИП \_\_\_\_\_ Пономаренко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

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**

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	109	113	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	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	0,6	0,1	0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100			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	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5		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						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



1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,98	0,05	0,09	0,07	0,02	0,06	0,05	0,08	0,15	19,82	4,35	69,59	0,91	58,35	8,05	0,02	0,01	0,01	2011	2011															
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,06	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	162,94	9,17	0,02	0,01	0,01	174	2011																
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	200	5,58	10,40	40,27	277,99	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	162,94	9,17	0,02	0,01	0,01	174	2011																	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,02	0,00	0,12	113,59	35,14	107,37	1,27	231,17	9,00	0,00	0,00	0,00	12	2021																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,32	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	9,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,56	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02																				
<b>Обед</b>																																							
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	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,66	171,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011																
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	0,00	82	2011																
ГРИБЫ	90	13,47	15,44	3,28	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,00	11,86	17,28	117,99	1,80	312,80	0,04	0,00	0,00	0,00	200	2011																	
ПЛОДЕ КАРТОНЕВНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,59	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	0,00	10	2021																	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2008																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,35	18,99	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	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	346,68	7,45	1786,88	24,38	0,12	0,00																				
<b>Полдник</b>																																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И КАРТОФЛОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,08	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023																
СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	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	0,00	104,16	29,88	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
Итого за день:		56,95	55,98	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,92	602,82	231,38	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02																				

1

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																							
ИРГА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011																
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАКСИМ ОБЪЕМНЫМ (60/6)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,66	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	0,00	0,00	203	2011																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАКСИМ	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	64,63	0,77	0,01	0,01	0,00	0,00	10	2021																
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008																
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	0,00	0,00	2008																	
Итого за прием пищи:	526	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,85	3,79	599,94	6,12	0,04	0,01																				
<b>Обед</b>																																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	19,38	11,52	22,80	0,73	167,82	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011																
СУП КАРТОНЕВНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,59	18,79	14,40	144,00	0,08	4,60	0,23	3,80	0,15	0,07	28,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	0,00	0,00	108	2011																
ПЛОД ВЯЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	197,04	1,91	279,91	6,67	0,10	0,03	0,00	0,00	291	2011																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,68	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,46	5,40	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,92	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	0,00	0,00	2008																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	19,03	91,78	118,78	0,08	0,00	0,00	0,89	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	2008																	
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	109,38	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																				
<b>Полдник</b>																																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,00	0,05	111,60	12,12	80,52	0,91	42,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3	2011																
МОЛОКО В ПРОПАШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,95	9,31	104,78	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	0,00	0,00	83	2022																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,00	15,40	72,00	0,00	5,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	0,00	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	599,12	26,00	0,02	0,00																				
Итого за день:		56,60	63,05	208,54	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,99	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05																				

2



3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Г, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	16,48	21,31	396,08	0,06	0,26	0,11	0,48	0,221	0,30	204,71	33,38	283,16	1,11	202,18	1,25	0,04	0,03	223	2005								
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	25	1,79	2,06	13,40	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	338	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО)	100	0,40	9,90	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	9	2021								
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	6,68	0,97	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	30,92	21,10	67,17	692,69	0,14	10,42	0,13	1,06	0,23	0,42	308,00	62,99	371,12	4,53	626,91	5,50	0,05	0,03										
<b>Обед</b>																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,45	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	84,80	1,80	0,01	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	290	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,96	31,44	75,66	1,12	478,60	5,51	0,04	0,00	4	2022								
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/10)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,00	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	206,28	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,78	83,04	1,41	730,13	7,89	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	0,50	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	1,40	51,60	1,00	0,01	0,00	2008									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,05	30,45	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	630	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,98	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00										
<b>Полдник</b>																													
СЛОЖКА С КЛОКВОЙ	70	3,76	10,24	18,99	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 (КОГУРЛ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	389	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	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	284,29	45,01	241,23	0,93	539,66	4,79	0,07	0,01										
Итого за день:		64,13	66,77	204,66	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,58	1,47	695,43	215,69	970,17	12,88	2 768,07	32,04	0,26	0,04										

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Г, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
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	0,66	84,80	1,80	0,01	0,00	71	2011								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	63,93	65,73	289,27	1,10	582,58	8,55	0,04	0,00	312	2011								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,98	6,55	0,04	0,00	389	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	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00										
ХЛЕБ РЖАНО-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	40,60	1,68	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	580	27,24	11,32	68,50	472,83	0,36	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,58	438,50	7,29	1 736,77	194,88	0,81	0,02										
<b>Обед</b>																													
ИРПА КАВАКОВАЯ 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	113	2011								
СУП-ПЕЛЛАДА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	1,40	0,02	2,22	0,12	0,12	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,85	0,00	0,01	12	2023								
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,08	0,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,48	17,51	141,98	1,47	215,94	5,84	0,11	0,02	3	2021								
РЫС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	12,16	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	8	2021								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	15,40	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	2008									
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	1,00	0,01	0,00	2008									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,42	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2006									
Итого за прием пищи:	810	26,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	63,39	324,32	5,31	792,64	10,68	0,15	0,04										
<b>Полдник</b>																													
ПИРОЖКИ СЛОЖНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,00	0,25	96,83	19,93	183,25	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021								
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,80	0,08	0,26	0,12	0,75	0,00	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	169,92	6,26	0,04	0,02										
Итого за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	346,41	233,25	950,76	14,53	2 808,53	212,90	1,00	0,08										



**5 День**

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг					
КАША ЖИДКАЯ МЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНОЙ КРУТЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	0,06	0,00	0,11	112,06	20,36	92,56	0,36	179,16	8,57	0,01	0,00	181	2011
КОРЕИЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,11	0,00	0,00	112,06	20,36	91,06	0,46	173,84	9,00	0,01	0,00	11	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00	338	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,06	2,29	0,14	0,27	0,06	0,00	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,05	6,40	12,00	15,60	0,60	174,00	3,00	0,00	0,00	71	2011
СУПЫ ОВОЩИЙ	250	1,81	5,10	10,79	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	32,78	21,21	46,80	0,86	396,56	3,50	0,02	0,00	99	2011	
БОЛТУШКА СОСЫСЬ С МЯСОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	14,33	22,55	11,43	305,96	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	0,00	0,00	24,14	24,14	146,41	2,56	278,62	5,92	0,04	0,00	289	2011	
МАКРОНЫ СЛИВОЧНЫМ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,29	0,11	0,03	0,00	0,00	10,06	10,06	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	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,20	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	0,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	815	27,59	34,17	103,06	630,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	0,00	0,00	101,50	91,63	313,64	9,12	1202,83	14,91	0,08	0,01			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,61	0,86	0,15	0,00	0,00	19,02	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	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,00	16,00	16,00	12,60	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	0,00	0,00	4,95	4,95	12,60	3,37	19,35	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	0,00	0,00	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01			
Итого за день:		61,87	57,15	206,51	1 590,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	0,00	0,00	590,96	191,34	779,81	16,21	2 401,87	81,53	0,14	0,02			

**6 День**

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	0,00	0,00	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	6,32	0,00	0,00	120	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	388	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	180	5,04	8,12	101,72	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	6,50	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	61,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	0,00	0,00	353,06	65,15	324,73	4,11	778,58	10,32	0,05	0,00			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	6,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,39	18,79	144,00	0,06	4,50	0,23	1,34	0,15	0,07	0,00	0,00	29,66	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011	
ЗАКАСКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	0,00	0,00	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	299	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,08	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,80	0,00	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,05	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,05	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,95	0,00	0,00			
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	0,00	0,00	88,24	98,03	336,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОЛОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	90,16	21,86	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,60	3,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		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	0,00	0,00	330,16	49,86	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00			
Итого за день:		65,96	43,66	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	0,00	0,00	769,46	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								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	С, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОБЛОДИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОЛУЦЫ СВЕДЖЕ)	60	0,48	0,05	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,26	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	5,16	1,28	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	82	2011					
БЕЛОРЫБАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	333,98	0,28	0,88	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	118,58	1,24	272,10	7,84	0,05	0,00	0,00	83	2011					
РАИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	148,07	2,25	0,03	0,01	3	2021	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,87	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,80	5,90	25,20	0,66	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
<b>Обед</b>																											
Итого за прием пищи:	810	21,80	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	328,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	0,01	3	2011					
<b>Полдник</b>																											
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	40	4,04	6,99	12,08	130,44	0,04	0,09	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	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	0,00	63	2022					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	15,40	0,00	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	0,00	338	2011					
Итого за прием пищи:	340	10,27	12,44	26,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	50,56	345,92	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2011					
<b>Ужин</b>																											
Итого за прием пищи:	51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,88	44,38	1,33	9,96	0,13	0,80	500,56	224,73	832,89	14,92	2 887,65	60,23	0,27	0,03	0,00	0,00	0,00	2011					

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	С, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	42	4,07	7,34	12,88	138,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2011					
КАША ВЯЯНУТ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,80	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	105,14	30,71	125,61	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	0,00	175	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,64	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	552	12,62	18,46	74,61	618,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,38	4,61	593,58	11,57	0,03	0,00	0,00	0,00	2008					
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ЯВЛЕННОЙ КАПУСТЫ	80	0,98	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	158,37	1,64	0,01	0,00	0,00	103	2023					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОДАМИ	290	5,73	18,97	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	0,12	41,10	33,80	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	0,00	102	2011					
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	12,82	5,93	8,07	139,69	0,09	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,58	352,22	102,29	0,43	0,01	0,01	240	2005					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	190,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,08	18,95	32,03	79,23	1,38	853,12	7,50	0,04	0,00	0,00	310	2011					
КАПУСЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
<b>Полдник</b>																											
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	183,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	0,01	63	2023					
<b>Ужин</b>																											
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	70	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,88	2,79	0,01	0,01	0,01	0,01	2011					
КОСМОПОЛОННЫЙ ПРОДУКТ (КОРЮГЛ)	180	5,04	4,30	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	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	0,00	338	2011					
Итого за прием пищи:	380	9,20	15,04	37,38	385,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,83	483,69	3,79	0,06	0,01	0,01	0,01	2011					
<b>Итого за день:</b>																											
8																											





**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг				
Итого за весь период	574,37	574,59	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,01	112,01	66,03	10,08	6 537,79	2 291,79	9 219,29	147,32	7 123,00	0,73	16,97	0,35				
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 538,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	653,76	229,18	921,93	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	809	328