

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

ИП Пономаренко
Р.А. Пономаренко

« 15 » Август 2024 г



« _____ » _____ 2024 г

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

г. Абинск 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12-18 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	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	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	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	-2	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	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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур									
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг				
Завтрак																																	
БЛЮДНОЕ С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	94,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,95	4,49	0,27	6,00	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,56	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	12011	2011											
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,37	12,92	50,22	345,98	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	129,73	37,62	156,30	0,59	228,62	11,45	0,02	0,01	174	20111	2011												
КАЧКО С МОЛОКОМ	200	4,30	3,47	24,73	149,97	0,03	0,32	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	253,98	9,00	0,00	0,00	1201	2011	2021											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008	2008											
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	789,61	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	460,96	4,45	635,29	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	260,00	2,00	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	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	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	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	82	20111	2011											
ГУЛЫШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,94	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	947,66	6,74	0,04	0,00	260	20111	2011											
ПОРЕ КАРТОВЕЛНОЕ	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	20111	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	0,90	0,00	0,00	10	2011	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	54,66	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	2008	2008											
ХЛЕБ РЖАНО-ОС	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	42,20	1,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008	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	166,98	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00														
Полдник																																	
ВАРГУШКА С ТВОРОЖИ И МОЛОКОМ	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	2023											
Сыр (Полужирный)	20	4,64	5,90	0,00	72,90	0,01	0,14	0,06	0,68	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	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	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	2011											
ХЛЕБ РЖАНО-ОС	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	50,40	0,84	0,00	0,00	2008	2008	2008											
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	480,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,05	0,08	0,05														
Итого за день:	68,00	71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	59,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,64	296,77	1 293,95	19,67	3 333,25	69,25	0,26	0,07														

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур										
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Са, мг					
Завтрак																																		
ИГРА 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ Сливочным (100г)	165	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,08	17,34	20,18	128,77	2,28	252,07	5,95	0,04	0,00	2011	2011	2011												
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ СТАРЬЯНЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,33	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,39	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011	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	0,90	0,00	0,00	10	2021	2021												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008	2008												
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	88,95	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 СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,41	6,09	8,29	33,46	0,01	3,88	0,00	2,65	0,00	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,75	0,02	0,00	52	2011	2011												
СУП КАРТОВЕЛНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,35	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	2011												
ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ	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	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	17,35	9,75	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	2021	2021												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,98	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	2008	2008												
ХЛЕБ РЖАНО-ОС	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	42,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008	2008												
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	860,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,64	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	0,92	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011	2011												
МОЛОКО В ПРОМАШЕННОЙ 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	63	2022	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	30,50	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011	2011												
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,15	7,16	0,13	0,92	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	28,00	0,02	0,01															
Итого за день:	67,81	77,19	288,96	1 992,80	0,86																													

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур										
Завтрак																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,55	29,39	492,05	0,08	0,38	0,14	0,54	0,30	0,40	0,27	272,98	44,53	377,63	1,48	288,87	2,34	0,06	0,05	223	2005								
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,94	111,36	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,05	127,75	2,45	0,01	0,00	0,00	0,00	339	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	2,20	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021							
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	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	0,00	0,00	30	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	0,06	0,05	0,00	0,00	2008								
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	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,05	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,80	5,51	0,04	0,00	0,00	4	2022								
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	16,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,00	0,88	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	0,00	270	2011									
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПУХОМ	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	99,70	1,69	87,45	9,21	0,05	0,00	0,00	145	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	0,00	0,00	30	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,39	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	0,00	0,00	60	2008							
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,89	0,39	10,19	0,11	0,57	133,92	126,05	424,13	9,30	1 964,70	26,56	0,15	0,00	0,00	0,00	2023								
Полдник																														
СЛОИКА С КЛУБНИ	70	3,78	10,24	19,96	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	0,01	63	2023								
КАСИОМОЛОНЧИЙ ГОЛУБИТ (КОУР)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386	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	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	382,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	298,29	47,81	260,23	0,93	664,86	4,79	0,07	0,01	0,01	0,01	730								
Итого за прием пищи:	70	78,67	79,02	239,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	18,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06	0,06	0,06	1 139								

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур										
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	0,00	71	2011								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	130	22,73	7,10	2,16	184,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	688,09	217,02	0,92	0,02	0,02	81	2023								
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,29	0,19	12,48	0,04	0,29	0,00	0,19	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,28	0,04	0,00	0,00	312	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	0,00	389	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	0,00	30	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	0,00	30	2008								
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	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	0,02	0,02	1 139								
Обед																														
КЕФИР КЛУБНИКОВЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	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	0,00	101	2008								
СУП-РАПЦА ДМАЛЧНЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	6,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,56	0,00	0,00	0,00	113	2011								
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,08	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	197,87	1,64	238,27	6,48	0,12	0,02	0,02	12	2023								
РЫС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,02	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	0,01	31	2021								
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	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	0,00	30	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,56	61,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	44,40	2,24	0,00	0,00	0,00	30	2008								
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	920,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,99	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04	0,04	101									
Полдник																														
ПИРОЖКИ СДОВОЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,39	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,09	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,78	0,07	0,00	0,00	101	2023								
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	81	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	0,00	0,00	81									
Итого за день:	77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,56	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12	0,12	0,12	1 139									

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
КАША ЖИЛИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОИИ (ГРУТЫ)	235	6,67	12,01	35,55	275,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,177	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	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	173,98	9,00	0,00	0,00	171	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	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	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	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	553,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,177	0,30	284,57	63,78	252,88	4,08	727,88	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	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,06	0,06	8,50	0,20	2,34	0,08	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	385,58	3,90	0,02	0,00	99	2011				
БАЛЮСЫ ОСОБЫЕ С МАЛОЖИРНЫМИ (ТОПФ)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	28,56	161,02	2,84	305,53	6,51	0,04	0,00	269	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОЖИРНЫМ СМАЗОМ	180	6,57	7,59	41,83	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,02	31,43	12,36	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	0,00	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	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	0,03	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	354,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02						
Полдник																									
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,91	0,69	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011				
СЫР ПОРЦИЙНЫЙ	30	6,95	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,08	0,00	0,09	284,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,53	4,85	9,31	104,75	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	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	15,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	336	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	0,69	0,49	509,82	52,10	392,60	3,97	550,19	27,89	0,04	0,02						
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1 895,99	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,08	895,94	225,41	1 010,36	18,56	2 663,42	66,97	0,15	0,04						

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,65	4,80	20,96	150,64	0,05	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,38	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011				
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	181,85	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				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	385	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	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,29	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	75,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,05	0,00						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦАМИ	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				
ЖАРЕНое ПОСЛОМАНШЕМУ	200	18,99	21,75	20,25	353,98	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	289	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	0,50	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	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	89,85	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	3,35	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,18	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,01						
Полдник																									
ВАРГУШКА С ТВОРОГОМ И ЛАКОМ	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	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	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	282,00	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	486,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05						
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	281,72	1 269,37	15,97	3 325,95	46,04	0,29	0,06						

6

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	Сr, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ИГОРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,01	0,01	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,01	0,00	2008						
РАДУ ИЗ ПИЛЫ	230	16,50	15,42	20,01	286,07	0,18	11,44	0,54	3,69	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	299	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	12,90	2,92	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,29	20,07	94,73	0,06	0,20	0,00	0,78	0,00	0,20	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	2009	2009						
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 592,55	16,80	0,16	0,03								
Обед																											
Полдник																											
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	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011						
БОЛШЕ С КАЛДЖОСОВ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	116,92	0,05	10,28	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						
БЕЛОПЕЧЕНА	100	12,36	3,20	37,19	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,07	1,38	390,40	8,33	0,06	0,00	83	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	175,90	2,70	0,03	0,01	3/1	2021						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	38,70	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,90	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	83,95	0,00	0,01	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	3,96	0,00	0,00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,63	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,96	0,09	0,32	158,31	129,21	416,66	8,23	1 178,14	23,72	0,16	0,01								
Ужин																											
Полдник																											
ЕУТЕРСОЛ 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	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011						
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВНЮГРАД)	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	295,00	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	664,92	26,00	0,02	0,01								
Итого за день:		65,29	84,31	248,23	2 006,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	662,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05								

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	Сr, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,69	136,96	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	3	2011						
КАША ВЯЗАЯ 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	0,87	226,09	11,25	0,01	0,00	175	2011						
САД С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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 (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,07	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	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	5,94	660,39	13,25	0,04	0,00								
Обед																											
Полдник																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,35	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	103	2023						
СУП КАРТОВЕЛНЫЙ С БОРОВОМ	250	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,38	0,06	41,10	33,60	79,29	1,96	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011						
ФРЖКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	397,37	11,92	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	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011						
КУСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,30	115,00	0,01	2,00	0,01	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	119,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,02	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,96	0,00	0,00		2009						
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	2 291,24	132,06	0,57	0,01								
Полдник																											
СЛОЙКА С КОПЧЕНОЙ КОЛОКОДОННЫЙ ПРОДУКТ (КОТУРП)	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						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	10,30	9,02	113,02	0,05	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	385	2011						
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	386,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,72	273,29	46,81	235,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01		2011						
Итого за день:		57,94	59,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,64	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Углевод		Жирн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	рецеп-тур	№ рецептур						
		ккал	г																			г	г	г	г		
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	0,00	71	2011					
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	18,08	9,88	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,60	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011						
КАША ВЯЖКА ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,09	0,24	0,16	0,05	30,99	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,04	0,00	51	2023						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	19,59	0,02	83,42	0,02	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	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	360,50	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,01	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	25,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКИ И ТОМАТОМ	280	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,85	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,91	0,04	0,00	4	2022						
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,56	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,00	289	2011						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	65	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,98	0,40	32,62	153,33	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	29,43	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	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	875	36,81	31,07	113,76	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	0,00								
Полдник																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,50	179,35	0,05	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	0,09	1,94	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	19,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫШИН)	100	0,90	5,10	43,00	0,20	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	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:																											
Итого за прием пищи:	72,87	73,76	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,68	0,36	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 983,19	52,61	0,30	0,07									

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Углевод		Жирн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	рецеп-тур	№ рецептур						
		ккал	г																			г	г	г	г		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВУРЯНОЙ	100	1,41	6,08	8,28	93,46	0,01	3,98	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						
ПЛОД ЯБ ПТИЦЫ	200	16,50	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						
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	173,56	9,00	0,00	0,00	11/1	2021						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	0,00	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	0,00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,78	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,60	0,30	0,01	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	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	0,00	71	2011					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	2,25	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	56,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,99	385,59	3,90	0,02	0,00	99	2011						
КАША РАССОЛПАТАРА ПЕЧЕНЕВА	180	9,82	11,88	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	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	19,59	0,02	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	21,60	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	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,95	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	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	529,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00								
Полдник																											
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,35	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,05	101	2023						
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,03	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	0,05								
Всего за день:																											
Итого за прием пищи:	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	22,08	2 764,64	66,31	0,22	0,06									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	700,72	690,66	2 577,88	19 793,76	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				
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 979,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,26	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	54,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	919	363