

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	200	200	30	20			200	120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	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	-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						0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4								24			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

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Иноларекс»
Александрович
Федерал
«19» февраля 2024 г.
Инн 67501790670
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТОСЭИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ИП Александрович А. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО

Директор

С. С. Сидорова



« _____ » 2024 г.

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

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	D, мг	B2, мг	Ca, 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	136,90	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	19,92	4,35	89,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,92	50,22	345,85	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	129,73	37,62	158,30	0,59	228,52	11,45	0,02	0,01	174	
КАША С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,87	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	115,11	39,73	114,44	1,51	265,58	9,00	0,00	0,00	1271	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	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	391,14	107,63	460,66	4,45	836,28	28,50	0,06	0,02		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,05	0,17	0,39	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	
ГУЛЯШ	260	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	1,26	0,25	2,39	0,00	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	10,84	0,02	2,65	0,00	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	260	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,92	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,29	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2028	
Итого за прием пищи:	60	3,97	0,53	25,43	122,36	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за день:	955	30,97	30,20	114,00	858,19	0,52	49,56	0,48	8,31	0,09	166,85	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	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	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	
СЫР (ПОРЦИОНАМИ)	20	4,54	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,08	0,06	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,80	240,00	2,00	20,00	0,00	0,00	0,00	389	
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	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,06	0,08	0,05	2008	
Всего за день:		71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	891,64	298,77	1 263,95	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		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	295,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	17,34	20,18	128,77	2,26	262,07	5,86	0,04	0,00	271	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,04	0,04	1,48	0,13	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	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	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	3,66	0,00	2,66	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИЦЕЦКАМИ	250	3,36	4,59	18,79	144,00	0,09	0,09	0,23	1,34	0,15	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	23,90	44,42	220,03	2,13	339,25	7,83	0,14	0,03	291	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	90,51	0,00	0,00	0,00	81	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	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	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	129,84	125,24	437,57	5,40	1 172,84	22,71	0,20	0,04		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	1,12	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
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОРУД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,00	6,00	0,01	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	
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	397,45	95,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	
Всего за день:		67,81	77,19	259,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	824,54	243,84	964,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	482,05	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	0,05	223	2005
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	35	2,44	18,84	11,36	111,36	0,02	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	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	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	0,00	811	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	17,35	14,83	1,48	50,51	80,50	0,00	0,00	0,00	0,00	811	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,05	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	565	41,11	24,13	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	0,05		
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	0,00	71	2011
СУП КАРТОНЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,03	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	0,00	270	2011
КАРТОНЕЛЬ, 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	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	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	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	3,35	0,00	0,00	0,00	2008	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	1 864,70	26,36	0,15	0,00	0,00		
Полдник																						
СЛОЖКА С ЯБЛОКОВИЙ	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	0,01	63	2023
КРИСМОЛОЧНЫЙ 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	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	50,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	30,00	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	362,77	0,14	51,41	0,09	2,24	0,25	0,77	268,29	47,81	260,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01	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	832,16	256,76	1 102,01	16,05	3 194,19	37,84	0,30	0,06	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																						
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, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100г)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	0,02	81	2023
ПОРЕ КАРТОНЕЛЬНЫЙ	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	916,06	10,26	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	0,06	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	0,00	2008	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	28,10	1,20	48,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	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		
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	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	2008	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	0,01	113	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	260,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,64	239,27	6,48	-0,12	0,02	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	200	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,58	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	0,01	311	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,35	14,83	1,48	50,51	80,50	0,00	0,00	0,00	0,00	811	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	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	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	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	2008	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	403,03	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04	0,04		
Полдник																						
ПИРОЖКИ СЛОБЕНЬЕ 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	0,05	0,05	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	17,35	14,83	1,48	50,51	80,50	0,00	0,00	0,00	0,00	811	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	0,05	0,05		
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	305,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12	0,12		

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В1, мг	С, мг		
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,14	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	0,00	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	276,00	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	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	3,60	24,00	0,06	0,20	0,00	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 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	395,58	3,90	0,02	0,00	99	2011	
БУТОНИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	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	0,31	31,43	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,58	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	369	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	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	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	1 386,19	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 (ПОРЦИЙМИ)	30	6,96	8,65	0,00	108,20	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	0,01	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	2008	
Итого за прием пищи:	385	18,94	19,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,48	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	1 895,59	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1 010,36	16,65	2 663,42	65,97	0,15	0,04			

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В1, мг	С, мг		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,95	150,64	0,06	0,55	0,03	0,46	0,03	0,14	140,35	18,12	105,96	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	2008	
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 (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	276,00	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	
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,25	12,05	0,10	1,97	0,03	0,54	418,61	76,32	382,06	4,45	876,98	13,55	0,06	0,00			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,60	24,00	0,06	0,20	0,00	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	4,50	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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	206,26	3,24	1 023,99	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	0,90	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	85,85	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	1,40	62,40	3,36	0,00	0,00	2008	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	1 835,16	23,27	0,12	0,01			
Полдник																						
ВАРУШКА 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	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,05	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	616,81	9,22	0,11	0,05			
Всего за день:		67,76	52,39	269,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	281,72	1 269,37	15,97	3 329,95	46,04	0,29	0,05			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
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
Рагу из птицы	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	217,81	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03
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	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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	90,69	327,17	8,01	1 562,55	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
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
Бифстроганов	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	32,04	0,49	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,39	300,40	8,33	0,06	0,00
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	175,30	2,70	0,03	0,01
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
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
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
Итого за прием пищи:	965	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	168,31	129,21	418,66	8,23	1 178,14	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
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
Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,30	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00
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	55,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2 005,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мг	С, 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	0,05	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	235	6,64	12,36	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,59	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00
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
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00
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
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	650,39	13,25	0,04	0,00
Обед																			
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	6,84	92,04	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
Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	18,87	147,17	47,17	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
Фрикадельки 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	387,37	112,52	0,47	0,01
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	38,56	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00
Кисель	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
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00
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
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 клюквой	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
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,60	9,02	113,02	47,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	245,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00
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	10,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,84	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:		67,94	59,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	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							№ рецептур			
		Белки, 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, мкг	Se, мг
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,06	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,50	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	51
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,05	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	89,28	87,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04	
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	5,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	280	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289
МЯСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	34,00	240,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,95	0,40	32,66	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	14,95	21,45	54,80	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	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	113,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	124,97	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	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3
МОЛОКО В ПРОМИШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	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

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	Se, мг
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,26	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52
ПЛОД 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	291
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	11/1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	660	26,49	19,95	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	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	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
КОЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,89	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	17,34	20,18	128,77	2,26	292,07	5,80	0,04	0,00	271
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	32,76	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	98
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	24,37	145,14	216,83	5,08	305,60	2,64	0,02	0,00	171/1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,26	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	12,66	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,95	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	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	129,94	233,46	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00	
Полдник																			
ПИРОЖКИ СЛОЕННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101
МОЛОКО В ПРОМИШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	4,85	9,31	104,76	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	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	2 764,64	66,31	0,22	0,06	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	700.72	690.85	6.37	596.50	4 223.00	140.59	96.80	12.54	7 539.27	2 803.07	11 445.09	182.82	7 329.00	8.60	40.20	0.62		
Среднее значение за период	70.07	69.09	0.64	59.65	422.30	14.06	9.70	1.25	753.93	280.31	1 144.51	18.28	732.90	0.86	4.02	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