

УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО



Директор

Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Значительная энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Витамин	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	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		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	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		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,98	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	103,82	30,13	128,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	502	21,16	26,65	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,29	14,40	0,04	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	82		
ГУЛЯШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,86	0,02	2,39	0,00	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312			
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	0,90	0,00	0,00	0,00	10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,07	0,00	0,00	0,88	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	139,59	112,43	346,66	7,45	1766,68	24,38	0,12	0,00			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389		
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00			
Всего за день:																					
		56,35	65,68	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	602,82	231,36	948,70	15,41	2563,17	52,60	0,17	0,02			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Значительная энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Витамин	
Завтрак																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	169,00	0,00	0,00	0,00	2008		
КОПЧЕНЫ ДРОМШИН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ВОС)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	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	10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	525	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	72,37	45,61	195,65	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	19,39	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,58	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	25,68	20,65	62,45	0,97	354,62	4,73	0,03	0,01	108		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	108,38	710,62	0,35	9,99	0,49	8,70	0,15	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04			
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	20,40	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	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:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00			
Всего за день:																					
		56,50	63,05	208,64	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	521,12	197,52	803,69	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции	Жирн., г
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,08	0,08	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,09	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,04	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	592,69	0,14	16,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,65	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,90	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	6,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011
КАРТОВЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,26	10,62	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	93,04	1,41	730,13	7,68	0,04	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,36	8,52	0,11	0,31	113,14	107,95	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С СЛИВОК	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	6,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,53	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	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	0,00	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	35,19	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	264,29	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,02	0,01		
Всего за день:		64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,88	2 768,87	32,04	0,26	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции	Жирн., г
Завтрак																					
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	13,90	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ 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	53,63	65,73	269,27	1,10	582,59	180,85	0,76	0,02	81	2023
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,30	10,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02		
Обед																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ПАЦА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	6,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОВБИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,49	0,07	0,81	0,00	0,12	20,48	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,96	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,95	0,15	0,04		
Полдник																					
ПЫРОЖКИ СДОВНЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	16,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	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	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02		
Всего за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	235,25	960,76	14,53	2 608,53	212,00	1,00	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамины			
Завтрак																							
КАША ЖЕЛТАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,36	16,08	92,56	0,36	179,15	6,57	0,01	0,00	181			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,55	82,69	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,91	5,10	10,75	96,65	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99			
БИТОЧКИ ОСЫБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60%)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	148,41	2,58	278,02	5,92	0,04	0,00	265			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	1,23	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,93	0,77	0,01	0,01	203			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389			
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	51,50	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	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	815	27,69	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,63	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01				
Полдник																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,56	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	205			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,36	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	355	12,13	57,3	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01				
Всего за день:		51,87	57,15	205,51	1 550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,36	191,34	779,81	16,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамины			
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,58	8,32	0,00	0,00	120			
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			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	160	5,64	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	81,56	576,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,88	10,32	0,05	0,00				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,29	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01				
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55			
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			
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00				
Всего за день:		55,96	43,55	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	В6, мг	
Завтрак																					
МЯСА КОМБИНИРОВАННАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,00	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,35	13,41	17,41	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,26	43,31	189,49	2,42	795,84	11,41	0,13	0,02	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	0,03	47,36	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	0,04	40,79	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,26	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	0,02	8,40	0,01	0,06	0,00	0,02	13,00	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,05	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82		
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	0,28	33,86	0,03	0,88	0,00	0,08	30,11	16,55	119,56	1,24	272,10	7,64	0,00	0,00	83		
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	0,04	178,89	0,04	0,35	0,47	0,07	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	0,00	40,85	0,00	0,04	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	0,05	61,19	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,15	89,05	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01			
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	0,04	0,08	0,07	0,58	0,08	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	0,05	104,76	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	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	2011		
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	0,14	7,12	0,11	0,58	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00			
Всего за день:		51,81	70,84	186,59	0,86	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	560,56	224,73	832,89	14,92	2 867,65	60,23	0,27	0,03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	В6, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,66	0,05	0,09	0,07	0,62	0,05	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,60	32,04	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	175		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	0,03	47,36	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	562	12,62	18,46	74,61	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,36	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,66	3,08	4,15	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	103		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ВОЗ)	95	12,82	5,93	8,67	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01	240		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	19,95	32,03	79,23	1,36	865,12	7,50	0,04	0,00	310		
КРИСЭЛЬ	200	0,00	0,00	26,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	0,08	118,41	0,00	0,98	0,00	0,03	11,90	16,50	42,00	1,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	0,05	61,19	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	163,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01			
Полдник																					
СЛОЙКА С ЯБЛКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	2,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338		
Итого за прием пищи:	350	9,20	16,04	37,38	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,63	493,66	3,79	0,06	0,01			
Всего за день:		50,08	53,22	233,46	0,95	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 988,48	132,92	0,61	0,02			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
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	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	
КАША ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	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	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	20,67	26,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	71,43	70,24	237,90	7,96	696,32	8,60	0,04	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	135,51	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	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,45	0,40	2,89	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	6,12	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,06	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	9,50	43,50	2,00	85,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	106,52	707,50	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	308,04	134,76	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	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:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00		
Всего за день:		60,66	56,64	207,34	1 601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	729,07	292,52	1 083,29	15,91	2 982,97	47,81	0,27	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	96,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,96	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,04	0,04	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	566,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	6,50	0,20	2,34	0,00	32,78	21,21	46,60	0,88	366,56	3,90	0,02	0,00	99	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	12,69	18,13	116,62	2,03	228,41	5,35	0,03	0,00	271	
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	6,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	17,05	120,92	180,20	4,22	254,82	2,00	0,00	0,00		
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	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389		
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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,04	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	616	27,56	37,03	105,93	866,79	0,53	16,19	0,28	10,74	0,24	102,33	192,76	432,42	11,65	1 254,21	16,37	0,06	0,00		
Полдник																				
ПИРОЖКИ СЛОБЕННЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	6,15	2,95	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02		
Всего за день:		63,25	60,52	226,39	1 777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	556,80	285,36	518,54	17,86	2 362,36	56,82	0,14	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	So, мг					
Итого	574,37	574,55	499,61	4203,00	112,01	66,00	10,08	6637,79	2291,79	9210,20	147,32	7123,00	0,73	18,97	0,35					
Итого за весь период	57,44	57,46	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,03	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04					
Среднее значение за период	14,0	31,5	0,77	49,96	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,03	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	608

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	9	25	20	20			25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6					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	180	380	380	380	180	180	180	45	920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0
Творог	30	38		138	45		38					304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5	-1	75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3						0,3	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997407

Владелец Летина Элеонора Евгеньевна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025