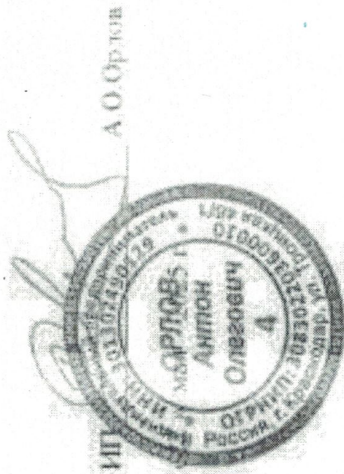


УТВЕРЖДАЮ



Директор

« 22 » *July* 2025 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 2025

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	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	65	76	77	60	70	60	100	60	77	76	721	72		100	4,8	0,6	30,4	146,4
Хлеб пшеничный	120	94	130	107	125	120	110	150	139	140	80	1195	120		100	9,0	0,7	58,7	277,4
Мука	12	76,9	20	21,7	89,5	5,1	103,9	5,2	18,2	1,3	64,4	406,2	40,6	28,6	339	4,4	2,4	28,8	159,1
Крупа (злаки), бобовые	30	46,1	46,7	27	127,4		8,3	47,5	54,5	82,5	126,6	566,6	56,7	26,7	189	5,5	1,0	37,0	178,6
Макаронные изделия	12		61,2				61,2					122,4	12,2	0,2	102	1,3	0,2	8,4	40,1
Картофель	112,2	174,1	50	194,2		270,8	164,3	111,3	230	152,5	50	1397,2	139,7	27,5	125	2,7	0,6	22,1	104,4
Овощи разные, зелень	192	208	234,9	181,8	273,8	228	171,3	392,4	128,9	278,9	273,6	2371,6	237,2	45,2	124	3,4	1,1	14,6	82,8
Фрукты свежие	111	100	100	220		200		100	220	100	100	1140	114	3	103	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	28	20	20			28	20				116	11,6	-0,4	97			1,1	4,5
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8	90		153,6	79		59,8	66,9	655	65,5	18,7	140	10,9	13,8		167,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4	100		82,2		82,3	96	554,9	55,5	23,7	174	9,8	9,9		128,1
Рыба	46,2					132			72,6			204,6	20,5	-25,7	44	3,2	0,2		14,3
Молоко	210	233	200	160		431		200	120	200	403	1947	195	-15	93	5,3	4,7	10,5	106,4
Кисломолочные продукты	108			200	200		200		200	200	45	1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	43		184	45		43					360	36		100	6,4	3,2	1,1	59,9
Сыр	9	22	15					15	12	15		79	7,9	-1,1	88	1,8	2,3		28,8
Сметана	6	5		19,2		16,5	7,5	19,4				67,6	6,8	0,8	113	0,2	1,0	0,3	13,5
Масло сливочное	21	26,1	20,8	23,3	25,1	6,1	16,3	10,8	33,6	23,3	24,4	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,6
Масло растительное	10,8	10,4	27,6	15,6	9,1	21	15,4	14,1	10	12,1	25,6	160,9	16,1	5,3	149	0,6	17,6	3,8	180,3
Яйцо	24	76,3	6,9	15,1	41,2	40,3	41,6		15,9		37,2	274,5	27,5	3,5	114	4,0	5,0	4,0	81,2
Сахарный песок	21	42,3	25	26	16,1	14	23,5	12,5	30		20,1	209,5	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9				40		20				30	90	9		100	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	1,2		2	2	2		2		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	0,4			0,5		0,4				0,5	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,4
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,7	4,1	2,5	3,7	2,8	3,9	0,7	2,8	1,8	4,3	30,3	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2				1							1		-1,2	0				
																81,5	93,4	297,9	2 407,6

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
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
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6,13	11,39	44,15	304,37	0,05	0,54	0,06	0,44	0,16	0,13	114,16	33,10	139,29	0,52	201,08	10,08	0,02	0,01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	265,58	9,00	0,00	0,00	121	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	600	20,63	26,74	91,03	693,08	0,17	11,14	0,26	2,47	1,11	0,47	376,79	97,30	415,20	5,75	833,13	29,13	0,06	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	280	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	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	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	965	31,68	30,27	118,63	880,22	0,54	49,58	0,48	8,52	0,09	0,42	168,91	140,02	426,79	9,73	2 130,41	28,97	0,12	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	11,39	3,51	55,99	281,50	0,15	0,27	0,17	1,05	0,00	0,00	126,20	30,77	255,51	2,06	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	14,71	6,66	76,19	403,90	0,17	4,34	0,20	1,08	0,00	0,05	228,20	42,27	319,51	4,96	248,80	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,02	63,67	285,85	1 977,20	0,88	65,06	0,94	12,07	1,20	0,94	773,90	279,59	1 161,50	20,44	3 212,34	60,10	0,18	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,52	5,09	9,40	0,02	15,18	0,00	2,17	0,00	0,03	37,63	12,83	27,89	0,81	163,46	2,66	0,01	0,00	45	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)		105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011
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	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		605	22,51	36,11	80,52	737,98	0,26	15,28	0,07	6,78	0,23	0,16	99,28	53,76	223,92	4,63	520,01	9,44	0,06	0,02		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,38	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,50	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
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ		200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		880	31,56	22,14	133,82	874,42	0,42	11,05	0,53	11,16	0,15	0,37	132,14	128,54	445,97	9,60	1 185,84	22,71	0,20	0,04		
Полдник																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	5,79	8,74	15,09	163,05	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)		100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	336	2011
Итого за прием пищи:		350	12,02	14,19	39,80	339,81	0,15	7,15	0,13	0,74	0,08	0,30	373,50	54,55	267,15	1,92	599,65	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:			66,09	72,44	254,14	1 952,21	0,83	33,48	0,73	18,68	0,46	0,83	604,92	236,85	936,94	16,15	2 305,50	58,15	0,28	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	32,18	11,07	33,94	369,41	0,09	0,39	0,13	0,64	0,28	0,43	272,86	44,53	377,64	1,48	269,40	2,33	0,04	0,04	2005	
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,48	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	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	37,29	14,89	85,80	634,54	0,17	10,63	0,16	1,75	0,31	0,61	421,34	81,13	499,11	5,63	769,71	7,13	0,06	0,04		
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	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	2,91	2,44	23,95	130,14	0,08	6,88	0,33	0,37	0,04	0,06	28,95	31,12	73,53	1,11	471,22	5,06	0,04	0,00	2022	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	292,02	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	2011	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛЬОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,23	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	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	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,60	19,80	50,40	1,20	77,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	955	28,71	34,25	129,05	945,58	0,53	29,87	0,39	10,60	0,12	0,37	134,91	132,33	438,60	9,69	1 885,12	25,91	0,15	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,25	18,97	206,75	0,04	0,00	0,04	2,02	0,25	0,40	14,30	6,82	47,24	0,64	75,86	2,79	0,01	0,01	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	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	2011	
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,45	36,09	362,77	0,14	61,40	0,10	2,24	0,25	0,77	288,30	47,82	260,24	0,94	564,86	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:		76,26	64,59	250,94	1 942,89	0,84	101,90	0,65	14,59	0,68	1,75	844,55	261,28	1 197,95	16,26	3 219,69	37,83	0,28	0,05		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ПАТРИКАШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,79	30,99	1,94	186,30	0,30	0,23	0,08	0,88	0,00	10,49	19,54	124,10	1,34	273,94	6,30	0,06	0,00	160	2025	
КАША РАССОПЛАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	23,20	145,07	5,07	305,75	2,64	0,02	0,00	171,1	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,60	19,80	50,40	1,20	77,40	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:	660	30,58	43,53	108,26	797,30	0,78	26,83	0,30	8,45	0,17	0,34	77,69	215,41	447,08	11,93	1 214,29	14,06	0,09	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,01	113	2011
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	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,03	5,15	37,92	214,99	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,10	32,91	86,55	0,89	175,20	2,70	0,03	0,01	3	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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	935	34,89	39,67	124,04	955,91	0,32	11,39	0,71	5,84	0,21	0,33	144,21	113,29	416,09	8,03	968,14	13,07	0,16	0,04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	12,23	4,44	45,03	273,20	0,14	0,33	0,18	1,13	0,98	0,38	29,87	275,05	1,89	215,66	9,40	0,06	0,03	101	2023	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	45,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	2026	
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:	390	20,83	13,36	83,81	431,22	0,24	1,73	0,23	1,13	0,98	0,74	395,93	65,87	501,05	2,73	551,66	9,40	0,10	0,03		
Всего за день:		86,30	96,56	316,11	2 194,43	1,34	39,95	1,24	15,42	1,36	1,41	616,83	394,57	1 364,22	22,69	2 734,09	36,53	0,35	0,07		

4

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	21,07	28,42	19,52	426,16	0,16	10,32	0,75	4,05	0,00	0,21	63,47	50,90	228,03	2,76	768,80	13,44	0,16	0,02	2011
КОРБЕННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,31	4,92	26,13	175,41	0,07	1,06	0,03	0,00	0,00	0,22	212,33	30,84	165,22	0,54	323,98	18,27	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	278,00	2,00	0,01	0,00	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	2011
Итого за прием пищи:	550	31,60	34,05	80,54	766,98	0,34	21,38	0,76	5,66	0,00	0,48	303,30	106,24	446,25	6,50	1 435,28	33,71	0,18	0,02	2008
Обед																				
ОВОЩИ НАГУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	20,88	8,93	2,16	173,45	0,12	3,83	0,17	3,86	0,00	0,14	60,57	72,97	297,36	1,24	648,70	199,02	0,84	0,02	81
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,60	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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:	970	37,23	21,46	118,36	819,51	0,61	51,41	0,58	9,35	0,09	0,46	195,53	190,19	587,42	10,48	2 621,64	219,98	0,91	0,02	2008
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	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
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	2022
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	2011
Итого за прием пищи:	360	12,31	9,82	28,36	253,85	0,13	6,04	0,13	1,61	0,89	0,41	246,52	42,55	246,95	3,87	530,55	28,17	0,03	0,01	2008
Всего за день:		81,14	65,33	227,26	1 840,34	1,08	78,83	1,50	16,62	0,98	1,35	745,35	338,98	1 280,62	20,85	4 587,47	281,86	1,12	0,05	

6 день

Примем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
100	13,09	14,89	12,89	237,90	0,05	1,20	0,00	2,56	0,00	0,08	15,30	19,71	127,34	1,77	275,36	5,67	0,05	0,00	279	2011
30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011
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	8/1	2021
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
550	23,67	23,84	87,75	663,87	0,20	1,83	0,06	4,85	0,13	0,16	81,26	57,42	233,48	5,31	492,57	7,57	0,07	0,02		
Обед																				
100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
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
200	18,93	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
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
70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
880	32,95	27,50	113,06	847,93	0,52	40,44	0,42	6,29	0,15	0,37	102,80	121,18	405,71	9,01	1 841,61	23,27	0,12	0,01		
Полдник																				
140	11,39	3,51	55,96	281,50	0,15	0,27	0,17	1,05	0,00	0,00	126,20	30,77	255,51	2,06	6,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
20	1,50	1,96	14,66	22,50	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
200	5,69	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	252,00	0,00	0,04	0,00		2011
360	18,48	10,47	79,85	417,02	0,23	1,67	0,22	1,05	0,00	0,35	372,00	62,77	463,51	2,48	314,00	0,00	0,04	0,00		
Итого за день:																				
	75,11	61,81	280,72	1 928,82	0,95	43,94	0,70	14,19	0,28	0,88	556,06	241,37	1 102,70	16,80	2 648,18	30,84	0,23	0,03		
																			6	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1.30	0.10	6.90	35.00	0.06	5.00	2.49	0.63	0.00	0.07	51.00	38.00	55.00	1.00	200.00	5.00	0.06	0.00	82	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.35	13.41	17.41	247.93	0.15	9.95	0.47	3.39	0.00	0.18	33.26	43.31	189.49	2.42	795.94	11.41	0.13	0.02	289	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	7.23	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	600	23.85	14.42	90.97	559.02	0.40	16.55	2.96	6.08	0.00	0.33	117.86	115.91	342.29	8.74	1 367.74	20.65	0.20	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.15	5.75	13.11	115.92	0.05	10.26	0.25	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	12.07	29.84	5.11	344.03	0.28	0.98	0.02	0.97	0.00	0.09	23.56	19.75	128.43	1.36	287.75	7.29	0.06	0.00	83	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4.03	5.15	37.92	214.99	0.05	2.27	0.42	0.56	0.09	0.04	18.10	32.91	86.55	0.89	175.20	2.70	0.03	0.01	3	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	950	27.60	41.74	123.86	992.11	0.62	23.51	0.70	6.52	0.09	0.31	148.67	126.77	408.74	8.11	1 158.94	22.68	0.15	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.79	8.74	15.09	163.05	0.05	0.11	0.09	0.74	0.08	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.01	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.63	4.85	9.31	104.78	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.01	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	8.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12.02	14.19	39.80	339.81	0.15	7.15	0.13	0.74	0.08	0.30	373.50	54.55	287.15	1.92	599.65	26.00	0.02	0.00		
Всего за день:		63.47	70.35	254.63	1 921.94	1.17	47.21	3.79	13.34	0.17	0.94	640.03	297.23	1 018.18	18.77	3 126.33	69.33	0.37	0.03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	6,21	11,61	35,23	270,99	0,10	0,55	0,06	0,81	0,16	0,13	116,82	33,77	138,49	0,77	211,60	10,54	0,01	0,00	175	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
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	9,75	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	610	15,46	19,31	92,69	610,35	0,25	10,71	0,14	3,01	0,22	0,25	273,28	80,15	287,24	6,06	646,73	12,54	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (150г)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	240	2006
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	160,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,50	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011
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	411	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	161,94	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,25	18,97	200,75	0,04	0,00	0,04	2,02	0,25	0,40	14,30	6,82	47,24	0,64	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,06	0,00	0,00	0,34	240,00	26,60	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,55	38,29	366,77	0,12	6,40	0,09	2,38	0,25	0,77	273,30	48,82	253,24	2,64	522,86	3,79	0,06	0,01		
Всего за день:		58,05	58,14	273,16	1 890,31	1,02	94,68	0,56	15,11	0,83	1,42	735,65	266,51	1 052,10	17,85	3 460,83	148,39	0,67	0,02		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,60		0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52		18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58		9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,26	0,16	0,06	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,04	0,00	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97		0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25		0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,05	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:	615	24,16		28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	87,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10		0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	2,91		2,44	23,95	130,14	0,08	6,88	0,33	0,37	0,04	0,06	28,95	31,12	73,53	1,11	471,22	5,05	0,04	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15		22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60		5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34		0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97		0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	880	36,07		30,78	116,13	899,34	0,57	43,25	1,02	6,96	0,04	0,71	343,51	157,21	591,40	8,35	2 023,64	21,85	0,22	0,02		
Полдник																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,79		8,74	15,09	163,05	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63		4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90		0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12,32		13,79	32,50	310,81	0,14	61,15	0,13	0,96	0,08	0,31	377,50	50,55	268,15	1,22	541,65	20,00	0,03	0,00		
Всего за день:		72,55		72,62	240,17	1 924,41	1,02	116,05	1,23	11,71	0,36	1,24	810,29	294,87	1 220,45	18,68	3 378,99	52,16	0,30	0,06		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
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	0,00	291	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	273,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	33,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОРЕЙСКИЙ НАГЛИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,31	4,92	26,13	175,41	0,07	1,06	0,03	0,00	0,00	0,22	212,33	30,84	165,22	0,54	323,98	18,27	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	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	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	680	30,88	25,22	125,76	766,76	0,23	14,94	0,04	4,32	0,00	0,33	279,83	77,75	283,48	5,99	980,24	28,18	0,03	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,50	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,69	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
КАША РАССЫЛАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,62	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	23,21	145,07	216,60	5,07	305,77	2,64	0,02	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	61,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,74	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	915	31,99	40,99	123,68	991,01	0,63	20,20	0,29	12,40	0,27	0,39	125,33	228,46	515,17	14,13	1 411,42	19,64	0,11	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	12,23	4,44	45,03	273,20	0,14	0,33	0,18	1,13	0,98	0,38	145,33	29,87	275,05	1,89	215,66	9,40	0,06	0,03	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
Итого за приема пищи:	350	17,86	9,29	54,34	377,96	0,19	1,37	0,21	1,13	0,98	0,59	349,33	52,27	419,05	2,05	507,66	27,40	0,06	0,03		
Всего за день:		80,73	75,50	303,78	2 135,73	1,05	36,51	0,54	17,85	1,25	1,31	754,49	358,48	1 217,70	22,17	2 899,32	75,22	0,20	0,03		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества								
	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
Итого за весь период	726,72	701,01	2 686,76	10,18	627,61	5 523,10	149,58	75,70	12,07	7 289,30	2 991,73	11 552,36	190,66	7 336,65	0,85	39,80	0,42
Среднее значение за период	72,67	70,10	268,68	1,02	62,76	552,30	14,96	7,57	1,21	728,90	299,17	1 155,24	19,07	733,60	0,08	3,98	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	32,0	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдн
12-18 лет	603	928	360