

А.О. Орлов

Орлов Антон Олегович

ОГРНИП: 10800900130208

ИПТ

22

III

(22) 2025



Директор

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

(завтрак, обед и ужин)

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	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	30	59	50	40	40	50	60	30	65	54	478	48		100	3,2	0,4	20,2	97,3
Хлеб пшеничный	90	84	103	97	60	105	80	94	98	118	59	898	90		100	6,8	0,5	43,9	207,6
Мука	9	55,5	20	21,1	67,5	4,3	82	4,6	18,2	1	42,9	317,1	31,7	22,7	352	3,5	2,2	22,9	130,2
Крупа (злаки), бобовые	27	35,7	39,7	24	106,2		7,5	39,6	46,7	71,3	106,3	477	47,7	20,7	177	4,6	0,8	31,1	150,2
Макаронные изделия	9		51,1				51,1					102,2	10,2	1,2	114	1,1	0,1	7,0	33,5
Картофель	112,2	148,4	50	172		235,1	147,2	97,6	200	138,6	50	1238,9	123,9	11,7	110	2,4	0,5	19,6	92,5
Овощи разные, зелень	168	166,2	156,4	134,9	184,8	175,6	125,6	297,6	91,1	192,9	190,6	1715,7	171,6	3,6	102	2,6	0,7	11,3	62,4
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	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	81		133,8	71,1		54,3	60,9	587,4	58,7	16,7	140	9,8	12,4		150,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		88,6	85		69,9		69,9	81,6	476,6	47,7	26,7	227	8,4	8,5		110,0
Рыба	34,8					110			66			176	17,6	-17,2	51	2,7	0,2		12,3
Молоко	180	205	200	100		424		200	95	200	400	1824	182	2	101	5,0	4,4	9,4	98,3
Кисломолочные продукты	90			180	180		200		180	180	25	920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0
Творог	30	20		138	25		20					228	23	-7	76	4,0	2,0	0,7	37,8
Сыр	6	12	12					12	12	12		60	6		100	1,4	1,7		21,6
Сметана	6	5		15,4		14	7,5	18				59,9	6		100	0,2	0,9	0,2	12,0
Масло сливочное	18	22,1	18,4	21,3	19,4	5,1	14,2	8,8	30,3	20,5	19,7	179,8	18		100	0,6	15,1	3,9	158,7
Масло растительное	9	9,8	21,3	13,3	8,5	20,8	13,2	12,9	8	10,2	21,1	139,1	13,9	4,9	155	0,6	15,5	3,8	161,0
Яйцо	24	69,3	6,9	13	32,2	40,3	34,6		15,1		23,2	239,6	24		100	3,6	4,6	4,0	75,9
Сахарный песок	18	30,6	23	24,5	14,7	10	23,2	12,5	27,1		14,7	180,3	18		100	0,6	1,9	21,3	109,3
Кондитерские изделия	6				40						20	60	6		100	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,6		1	1	1		1	1	1			6	0,6		100	0,1	0,2	0,2	1,4
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				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	2,4	2,2	1,6	0,7	2,2	1,7	2,2	18,4	1,8		102	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2				1							1		-1,2	0	67,6	81,6	246,3	2 038,9

1 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	
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 ВРЕЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	170	4,74	8,67	34,20	236,20	0,04	0,42	0,05	0,34	0,12	0,10	88,25	25,61	107,76	0,40	155,50	7,79	0,02	0,00	174	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,60	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:	550	18,96	24,05	71,28	582,84	0,16	11,02	0,25	2,37	1,07	0,44	349,32	85,22	376,60	5,39	769,14	26,84	0,06	0,01		
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	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	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	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
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	208	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:	840	26,15	27,19	93,50	715,67	0,40	37,31	0,41	7,09	0,08	0,34	140,09	113,83	346,38	7,25	1 765,98	23,82	0,12	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮНОМ	100	8,14	2,51	40,00	258,10	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	2023
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:	300	9,14	2,71	60,20	344,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,02	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		54,25	53,95	224,98	1 642,61	0,69	52,52	0,78	10,21	1,15	0,80	593,57	229,03	919,53	16,91	2 775,12	52,66	0,18	0,01		

1

2 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
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	3,05	5,64	54,25	0,01	9,11	0,00	1,30	0,00	0,02	22,59	7,70	16,74	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45
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	0,09	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	0,03	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	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	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	208
Итого за прием пищи:	525	19,63	30,47	64,39	610,20	0,23	9,20	0,06	5,40	0,21	0,15	70,36	44,31	191,39	3,86	419,05	7,72	0,05	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	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52
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
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8
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	15,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	208
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	16,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	208
Итого за прием пищи:	775	25,79	17,85	108,42	710,87	0,35	9,09	0,49	8,70	0,15	0,31	103,60	100,79	360,66	7,05	953,76	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	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	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 (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
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,26	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00	
Всего за день:		56,29	60,76	209,60	1 628,27	0,72	25,41	0,66	14,69	0,42	0,74	519,56	196,62	798,97	12,68	1 961,93	51,71	0,22	0,05	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,13	8,30	25,45	277,00	0,07	0,29	0,10	0,48	0,22	0,32	204,60	33,39	283,17	1,11	202,01	1,75	0,03	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00		
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	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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:	510	28,14	10,98	76,36	527,54	0,17	10,43	0,12	1,96	0,23	0,45	310,64	66,39	380,27	4,80	642,12	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	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	2,91	2,44	23,95	130,14	0,08	6,86	0,33	0,37	0,04	0,06	26,95	31,12	73,53	1,11	471,22	5,00	0,04	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МЯСОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,60	0,03	0,00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ 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	83,04	1,41	730,13	7,86	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	8,26	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	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,38	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	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	23,39	30,41	101,95	780,39	0,39	23,69	0,38	8,53	0,12	0,30	109,53	107,67	355,49	7,41	1 600,92	21,30	0,13	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУБКОЙ	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	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,95	35,19	351,47	0,13	61,26	0,10	2,24	0,25	0,74	264,30	45,02	241,24	0,94	535,66	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:		62,23	56,34	213,50	1 659,40	0,69	95,38	0,60	12,63	0,60	1,49	684,47	219,08	977,00	13,15	2 776,70	31,59	0,26	0,04		

3

4 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	2011
ПАСТРАКАШ ИЗ СВИНИНЫ	90	11,51	27,90	1,75	167,67	0,27	0,21	0,07	0,79	0,00	0,08	9,44	17,59	111,71	1,21	245,60	5,67	0,05	0,00	160	2025
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,65	120,82	180,19	4,22	254,81	2,20	0,01	0,00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	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	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	2008
Итого за прием пищи:	540	24,21	38,17	79,71	623,40	0,61	19,21	0,21	6,49	0,14	0,27	57,69	168,81	355,70	10,03	966,41	12,16	0,06	0,00		
Обед																					
ИКРА 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	2008
СУП-ПАСТУША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,69	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОХИЛИ ИЗ КУР	90	15,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	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	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	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	2008
Итого за прием пищи:	810	26,22	32,95	92,84	764,88	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,92	83,79	325,06	5,38	705,32	10,86	0,15	0,04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДЯЖНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,92	30,00	224,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	56,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	20,30	45,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	320	16,19	11,38	58,42	370,72	0,18	1,46	0,17	0,75	0,65	0,58	324,43	53,10	380,26	2,10	450,49	6,26	0,08	0,02		
Всего за день:		88,82	82,50	230,97	1 759,00	1,02	28,71	0,93	11,96	0,86	1,12	489,04	305,70	1 071,02	17,51	2 124,22	29,31	0,29	0,06		

4

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	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	
Завтрак																				
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	17,90	24,15	16,50	332,06	0,14	8,78	0,64	3,44	0,00	0,18	53,88	43,26	193,79	2,34	653,54	11,41	0,02	292	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,23	3,85	22,50	115,10	0,07	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	209,20	36,50	163,06	0,54	319,48	18,00	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	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	25,82	28,59	63,94	595,23	0,29	19,82	0,68	4,66	0,00	0,44	285,98	91,66	393,05	5,68	1 289,72	31,41	0,15	0,02	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	44,40	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	71	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	98,68	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,2*	48,60	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	99
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (80/10)	100	17,41	9,71	8,60	164,89	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	38,00	0,84	44,00	0,00	0,00	81	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	36,13	85,13	1,19	784,99	8,55	0,04	0,00	311
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	389	
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	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:	860	31,38	21,09	110,63	720,29	0,45	35,49	0,34	4,87	0,08	0,29	127,60	105,94	281,33	8,83	1 721,37	17,89	0,07	0,00	0,00
Полдник																				
ЯЙЦА БАРЕННЕ	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
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	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	9,73	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	0,01
Всего за день:		69,33	59,41	201,98	1 564,10	0,85	61,35	1,15	10,99	0,97	1,13	659,95	241,30	916,53	17,88	3 533,79	76,35	0,25	0,03	0,03

5

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	11,79	13,41	11,60	214,18	0,04	1,08	0,00	2,30	0,00	0,07	13,77	17,75	114,67	1,60	247,92	5,11	0,04	0,00	279	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	20,29	20,50	69,56	548,75	0,17	1,67	0,05	4,15	0,11	0,14	63,75	45,93	195,87	3,98	414,48	6,86	0,05	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	44,40	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	2011
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	2011
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	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,90	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	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	203,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,86	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	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	26,06	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2011
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	371,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	48,90	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00		
Всего за день:		61,07	51,07	211,72	1 625,36	0,77	32,09	0,57	11,65	0,26	0,79	480,15	193,94	907,21	12,78	2 239,81	26,80	0,20	0,02		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, 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			
																					Углеводы, г
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ: МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,78	0,06	4,14	21,00	0,04	3,00	1,46	0,33	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,20	11,40	14,80	210,90	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,01	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,66	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,73	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,59	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	19,12	12,17	71,93	473,72	0,30	15,46	1,89	4,72	0,00	0,25	87,48	86,52	267,81	7,46	1129,13	18,38	0,15	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,39	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСЫ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,16	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	90	10,66	26,88	4,60	309,88	0,26	0,88	0,01	0,83	0,00	0,08	21,34	17,76	113,82	1,22	259,02	6,56	0,05	0,00	83	2023
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,60	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,89	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	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	21,32	37,40	88,68	786,53	0,47	19,08	0,62	5,05	0,07	0,25	126,58	102,13	321,06	6,36	989,99	18,62	0,12	0,01		
Полдник																					
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
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	338	2011
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:		51,21	62,01	197,40	1 567,45	0,91	41,66	2,62	10,34	0,13	0,78	559,66	240,17	835,79	15,59	2708,24	61,00	0,29	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, 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	170	4,80	9,04	27,21	209,95	0,08	0,42	0,05	0,63	0,12	0,10	90,22	26,11	107,04	0,59	163,48	8,14	0,01	0,00	175	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	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	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	11,56	16,55	69,22	475,86	0,18	10,54	0,13	2,24	0,18	0,19	235,33	58,63	223,18	4,54	535,11	10,14	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,67	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 ИЗ РЫБЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/20)	95	12,62	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,45	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	310	2011
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,00	28,21	112,83	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,66	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,73	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,59	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	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:	825	27,49	19,66	116,45	755,13	0,52	32,94	0,33	7,80	0,33	0,32	160,77	136,11	426,35	6,71	1 928,34	117,56	0,52	0,01		
Полдник																					
СЛОИКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	70	3,76	10,25	18,97	203,75	0,04	0,00	0,04	2,03	0,25	0,40	14,30	6,92	47,24	0,64	75,66	2,79	0,01	0,01	63	2023
КАСТОРИОННЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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:	350	9,20	15,05	37,39	355,47	0,11	6,26	0,09	2,38	0,25	0,74	249,30	44,02	234,24	2,64	493,66	3,79	0,06	0,01		
Всего за день:		46,26	51,26	223,06	1 586,46	0,81	49,74	0,55	12,42	0,76	1,25	645,40	238,76	883,77	13,89	2 957,11	131,49	0,61	0,02		

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	Fe, мг			
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, КОПЕЛТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5), КАША ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ, СОК ФРУКТОВЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)																			
60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,80	84,60	1,80	0,01	0,00	71
95	11,37	8,98	231,77	0,35	0,02	0,04	0,02	2,58	0,08	0,08	14,50	16,71	109,87	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270
150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51
200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,59	2,52	240,00	2,00	0,00	2023
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	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	389
525	20,67	25,01	77,23	615,76	0,23	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,34	297,50	7,96	696,32	8,60	0,04	0,00	2008
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ), СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ																			
60	0,86	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
250	2,91	2,44	23,95	130,14	0,20	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	4
170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	26,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	269
180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,35	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	2011
65	4,86	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,50	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2011
50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,39	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
775	29,06	19,30	102,97	712,97	0,49	31,60	0,88	5,65	0,04	0,61	305,58	136,09	519,34	7,07	1 736,60	18,76	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	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3
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
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	2022
340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	2011
Всего за день:																			
60	0,92	56,35	209,69	1 606,93	0,87	100,36	1,06	9,87	0,32	1,08	726,61	253,85	1 055,16	16,00	2 964,04	47,36	0,27	0,06	

9

10 день

10 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	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,07	3,65	5,12	56,81	0,01	5,82	0,00	0,00	1,59	0,00	0,02	21,53	12,80	25,10	0,81	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011	
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	0,00	0,00	291	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	22,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	16,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	5,23	3,85	22,50	115,10	0,07	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,22	209,20	30,50	163,06	0,54	319,48	16,00	0,00	0,00	11	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,01	4,60	5,60	16,80	0,40	25,80	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	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		590	25,25	19,06	101,22	589,06	0,20	16,86	0,04	3,05	0,00	0,30	0,30	260,73	65,70	251,36	5,17	840,10	25,19	0,02	0,00	0,00	0,00	2008
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)		60	0,40	0,06	1,50	8,40	0,01	6,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,02	13,80	8,40	26,30	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,05	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	0,32	32,78	21,21	48,30	0,86	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011	
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	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,05	0,00	271	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ		150	8,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,32	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	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		805	26,80	36,97	100,91	843,11	0,52	16,19	0,28	10,55	0,24	0,34	100,03	169,46	424,07	11,65	1241,31	6,26	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Полдник																								
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ЛЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ		100	8,15	2,96	30,00	224,00	0,39	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,37	0,04	0,02	101	2023		
МОЛОКО В ПРОМАСЛЕННОЙ УПАКОВКЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,35	1,04	0,03	0,09	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022	
Итого за прием пищи:		300	13,78	7,81	39,31	328,76	0,74	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02	0,00	0,00	2022	
Всего за день:			65,83	63,84	241,44	1760,93	6,95	34,31	0,47	14,35	0,89	1,10	661,59	297,46	1002,64	19,24	2517,10	65,82	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	2022
10																								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	598,00	597,49	2 164,34	16 400,51	8,19	521,53	4 210,00	119,11	64,80	10,28	6 621,00	2 415,91	9 377,62	154,63	6 960,50	0,69	27,10
Среднее значение за период	59,80	59,75	216,43	1 640,05	0,82	52,15	421,00	11,91	6,48	1,03	662,10	241,59	937,76	15,46	696,05	0,07	2,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																	
	14,6	32,8	52,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	527	811	330