

УТВЕРЖДАЮ

ИП



А.О. Орлов

Директор



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		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	43		184	45		43				45	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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, 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 ВЯЗКАЯ 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	255,58	9,00	0,00	0,00	12/1	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	260	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	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	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		

1

2 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,52	5,09	9,40	90,40	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	0,00	0,90	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	4,60	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	223,82	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	3,88	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
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
ПЛОВ 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	0,08	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
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	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	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		

2

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	0,29	0,43	272,86	44,53	377,64	1,48	269,40	2,33	0,04	0,04	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	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:	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	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	5,06	0,04	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ 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
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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 КЛЮКВОЙ	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)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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:	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	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 (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
ПАПРИКАШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,79	30,99	1,94	186,30	0,30	0,23	0,08	0,88	0,00	0,09	10,49	19,54	124,10	1,34	273,94	6,30	0,06	0,00	160	2025
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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	216,58	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	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
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	41,00	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	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	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	965,91	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 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
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		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	390	20,83	13,36	83,81	431,22	0,24	1,73	0,23	1,13	0,98	0,74	396,93	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	618,83	394,57	1 364,22	22,69	2 734,09	36,53	0,35	0,07		

4

5 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	К, 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	292	2011
КОФЕЙНЫЙ 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	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
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:	550	31,60	34,05	80,54	766,98	0,34	21,38	0,79	5,66	0,00	0,48	303,30	106,24	446,25	6,50	1 435,28	33,71	0,18	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
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
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	2023
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
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	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	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		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	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		
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		

5

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	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
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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	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		2008
Итого за прием пищи:	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																					
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 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	200	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	32,95	27,50	113,08	847,93	0,52	40,44	0,42	8,29	0,15	0,37	102,80	121,18	405,71	9,01	1 841,61	23,27	0,12	0,01		
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	360	18,49	10,47	79,89	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		
Всего 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								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ 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	7,20	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
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:	600	23,85	14,42	90,97	590,02	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	126,43	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	104,76	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:	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:		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								№ 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	К, 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	9,76	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	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 (100/5)	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	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011
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	2008
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		2008
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,25	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)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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	46,82	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	64,68	0,56	15,11	0,83	1,42	735,85	288,51	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 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 (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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ 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	0,24	0,16	0,06	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	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	2,29	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:	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	5,06	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	6,98	0,04	0,71	343,51	157,21	591,40	8,35	2 023,84	21,88	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								№ рецептуры	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																					
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
ПЛОВ 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	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
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		2008
КОФЕЙНЫЙ 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	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
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:	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	0,80	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
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	12,89	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	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	0,00	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:	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 СДОБНЫЕ 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 прием 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		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	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	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	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	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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