

ИП «
»
Пономаренко
2024 г.



Директор
2024 г.



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

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	9	25	20	20			25					90	9		100	0,6	0,1	0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200				200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		88,6			82,2							192	7,2	7,2		93,3
Рыба	34,8				120			65		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0
Творог	30	38		138	45		38				45	304	30	0,1	101	5,4	2,7	0,9	50,3
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	16		100	0,6	15,1	3,9	158,6
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9
Жиры	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5		75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1	0,1	0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6						12	1,2		100	0,1	0,1	0,6	3,0
Дрожжи	0,12	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	0,6	1,9	1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0	66,3	78,3	242,7	1984,3

1 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сложник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	С, мг	Со, мг												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	135,96	0,05	0,09	0,07	0,52	0,06	0,09	0,15	117,18	12,74	94,97	0,64	41,21	0,01	0,01	0,00	3	2011									
МЯЛО ВАКЧЕШЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,13	0,61	0,09	0,15	19,02	4,38	60,55	0,91	58,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209	2011									
КАША ВЯРЯЮЩ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,98	0,05	0,30	0,08	0,46	0,14	0,12	103,82	30,19	128,78	0,47	162,96	9,77	0,02	0,01	0,00	174	2011									
КАША С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,99	0,03	0,32	0,02	0,06	0,00	0,12	14,55	25,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	0,00	12	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,00	10,04	47,38	0,03	0,00	0,09	0,39	0,01	0,01	4,69	8,69	16,40	0,40	25,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008									
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,56	74,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	89,91	405,47	3,89	546,49	29,22	0,01	0,02	0,00											
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	63	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,00	0,10	0,21	0,00	0,02	8,49	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	90	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	0,06	0,29	2,39	0,02	0,05	51,13	27,11	51,16	1,26	395,00	5,33	0,03	0,00	0,00	82	2011									
ПЮЖИ	20	13,47	15,44	3,26	208,12	0,04	0,02	0,02	2,38	0,00	0,09	11,88	47,29	117,98	1,80	312,80	8,00	0,00	0,00	0,00	290	2011									
ПИЩЕ КАЛЕНДЕННОЕ	130	3,30	5,23	22,34	137,29	0,12	0,30	0,04	0,24	0,08	0,12	41,27	30,13	63,13	1,19	794,99	8,55	0,04	0,00	0,00	312	2011									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,08	119,41	0,08	0,30	0,09	0,98	0,00	0,03	11,59	16,50	42,00	1,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,05	0,32	10,06	97,69	0,07	0,30	0,13	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,48	2,24	0,00	0,00	0,00	10	2008									
Итого за прием пищи:	810	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,00	0,35	139,59	112,43	346,98	7,45	1766,61	24,33	0,12	0,00	0,00											
Полдник																															
ВАРЯЖКА С ТВОРОЖНЫМ НАСЫТОМ	100	8,14	2,51	40,06	278,10	0,11	0,19	0,12	0,73	0,00	0,00	90,16	21,90	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	80,00	0,02	4,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	210,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011									
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,26	358,10	0,13	4,19	0,12	0,73	0,00	0,00	104,16	29,90	196,55	4,27	210,00	2,00	0,00	0,00	0,00											
Всего за день:		55,30	55,98	231,11	1707,60	0,71	42,51	0,79	10,01	1,17	0,32	602,82	211,36	348,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02	0,00											

2 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сложник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	С, мг	Со, мг												
ДИЖА КАЛУЧКАВА ПОДСОЛЫВАЮЩАЯ	60	1,14	5,34	4,02	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	0,00	271	2008									
КОТЛЕТЫ ДРОЖЖЕННЫЕ С МАСЛОМ СПИСОЧНЫМ БЕЛОМ	55	11,74	21,52	8,58	274,88	0,12	0,09	0,03	2,48	0,16	0,09	12,69	18,13	116,62	2,02	229,41	3,35	0,03	0,00	0,00	271	2011									
МАКАРОННЫЕ КАДЕЛЛЯ ОТВАЖЕННЫЕ С МАСЛОМ	140	5,45	5,78	30,45	155,00	0,07	0,20	0,11	0,03	0,11	0,03	22,20	10,09	41,23	0,94	64,33	0,77	0,01	0,01	0,01	203	2011									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,12	10,04	47,38	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008									
Итого за прием пищи:	515	19,96	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,19	0,21	0,16	72,37	43,61	190,65	3,79	593,44	0,12	0,04	0,01	0,01											
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,85	3,65	4,57	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,80	0,73	107,42	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011									
ОМЛЕТ ПОСЫПАНЫЙ С ТВОРОЖИНЫ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,08	4,80	0,21	1,34	0,15	0,07	29,69	20,65	52,45	0,87	354,42	4,73	0,03	0,01	1,08	2011										
ПЮЖИ ИЗ ПШЕНИ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,28	3,80	0,00	0,14	22,43	31,77	197,04	1,91	279,41	6,37	0,10	0,02	0,05	501	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	3,40	6,00	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,31	0,00	25,09	119,41	0,09	0,30	0,00	0,98	0,00	0,03	11,30	16,30	42,00	1,03	64,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,40	19,09	91,78	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	10,10	6,55	39,75	1,80	61,30	2,52	0,00	0,00	0,00	10	2008									
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	108,38	710,62	0,39	9,99	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	265,02	6,98	651,38	17,99	0,15	0,04	0,04											
Полдник																															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,54	6,89	12,68	136,44	0,04	0,08	0,07	0,58	0,06	0,03	11,50	12,12	60,82	0,61	42,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011									
МОЛОКО В ПРИБЫЛИТЕЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ	200	5,83	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,10	282,30	16,00	0,00	0,00	0,00	83	2022									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,90	0,00	15,43	72,00	0,05	6,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,30	17,00	22,00	1,00	245,30	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	310	11,87	14,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,58	0,06	0,29	145,80	51,52	246,02	1,77	389,12	16,00	0,02	0,00	0,00											
Всего за день:		55,50	63,05	208,54	1628,37	1,72	20,50	0,77	13,38	0,42	0,75	521,12	197,32	803,69	12,54	2050,34	30,11	0,21	0,05	0,00											

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак		Вит. А		Вит. В1		Вит. В2		Вит. В6		Вит. В12		Вит. С		Вит. Е		Вит. Р		Вит. К		Вит. Р		Вит. Маг				Вит. Са		Вит. Фос		Вит. Каль	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	С, мкг	Е, мкг	Р, мкг	К, мкг	Р, мкг	Маг, мг	Са, мг	Фос, мг	Каль, мг															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,59	13,48	21,31	396,09	0,16	0,23	0,11	0,48	0,22	0,30	214,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,01	0,00															2005			
МОЛОКО ПУШЕННОЕ	25	1,75	0,19	13,46	78,34	0,01	0,19	0,01	0,08	0,01	0,08	89,08	7,65	48,23	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00														2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,03	0,01	0,03	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,70	278,00	2,00	0,01	0,00														2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,40	6,69	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00														2006				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,00	12,59	38,21	0,14	0,00	0,00	0,44	0,00	0,41	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	692,09	0,41	30,43	0,13	1,05	0,23	0,42	308,00	62,69	311,12	4,53	626,91	5,30	0,06	0,00																		
Обед																																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,43	0,39	1,50	6,40	0,02	6,88	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	3,40	25,20	0,30	94,60	1,80	0,01	0,00															2011			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,79	24,11	130,51	0,18	6,00	0,31	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,69	1,12	476,60	5,31	0,04	0,00															2022			
КОТЛЕТЫ МОЛОСЯТСКИЕ С МАКОМ СЛИВОЧНЫМ (90/6)	91	11,37	10,73	0,90	231,77	0,15	0,04	0,02	2,56	0,08	0,06	16,71	106,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00															2011			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,29	10,42	22,93	205,28	0,21	10,77	0,02	3,89	0,09	0,05	28,50	29,78	33,01	1,41	730,13	7,98	0,04	0,00															2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	6,08	38,70	0,40	0,00	0,00	6,00	0,00	0,06	8,28	1,00	0,01	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00															2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,05	0,28	20,07	94,73	0,15	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,90	51,90	0,00	0,01	0,00															2008			
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	31	2,32	0,31	14,84	71,39	0,10	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,30	6,95	30,45	1,40	47,00	1,90	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	785,76	0,39	23,70	0,36	1,52	0,11	0,31	113,14	107,96	357,62	7,42	1 806,35	21,75	0,15	0,00																		
Полдник																																					
СЛОЖКА С КОКОСОВОЙ	76	3,78	10,24	18,86	206,75	0,24	0,01	0,01	2,02	0,25	0,40	14,20	6,01	47,23	0,03	75,86	2,70	0,01	0,01															2023			
КАСИДИОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРСУТ)	180	5,04	4,30	6,12	101,72	0,25	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	210,00	23,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00															2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,20	6,10	43,00	0,04	80,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	107,00	2,00	0,02	0,00																2011		
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,84	35,18	351,47	0,33	51,27	0,06	2,24	0,25	0,74	204,20	45,01	241,23	0,33	535,66	4,75	0,07	0,01																		
Итого за день:				64,13	66,77	204,46	1 730,32	0,95	55,30	0,60	12,42	0,50	1 47	665,43	215,69	670,17	12,88	2 709,07	32,04	0,30	0,04																

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак		Вит. А		Вит. В1		Вит. В2		Вит. В6		Вит. В12		Вит. С		Вит. Е		Вит. Р		Вит. К		Вит. Р		Вит. Маг				Вит. Са		Вит. Фос		Вит. Каль	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	С, мкг	Е, мкг	Р, мкг	К, мкг	Р, мкг	Маг, мг	Са, мг	Фос, мг	Каль, мг															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,36	1,50	3,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	3,40	25,20	0,30	94,60	1,80	0,01	0,00															2011			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (СЕЛЧО)	100	18,64	5,43	1,80	132,33	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	63,71	269,27	1,19	662,98	1,60	0,00	0,00																2023		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	140	3,30	1,00	0,20	22,34	0,12	10,39	0,04	0,24	0,00	0,12	41,22	30,31	65,13	1,18	764,89	5,55	0,04	0,00																2011		
СОС ОРЕХОВЫЙ	200	1,00	0,20	22,20	89,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	0,00	14,00	0,00	16,80	0,40	0,00	0,00																2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,12	10,04	47,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,00	6,09	16,80	0,40	25,65	0,00	0,00	0,00																2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,28	12,72	61,19	0,05	0,10	0,00	0,60	0,00	0,02	5,40	5,79	26,10	1,20	40,60	1,60	0,00	0,00																2008		
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	60	27,44	11,32	68,86	472,93	0,20	23,55	0,20	3,64	0,08	0,31	132,65	124,59	499,50	7,29	1 739,17	194,08	0,31	0,02																		
Обед																																					
ИГРА КАЛУЖОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,82	54,60	0,20	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															2019			
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	240	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,10	0,02	2,22	0,12	0,03	27,82	7,04	30,30	0,41	49,40	1,65	0,00	0,00															2011			
САХАРНЫЙ ЯИ КАР	60	16,29	17,23	3,64	234,66	0,00	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,14	5,64	0,11	0,02																2023		
ЧАЙ С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,28	31,61	178,98	0,04	1,90	0,36	0,47	0,04	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	140,47	2,25	0,00	0,00																2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,40	5,40	6,68	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00															2008			
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	33,00	0,90	51,90	0,00	0,01	0,00															2006			
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	20	1,32	0,16	0,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,30	1,12	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:	810	29,20	32,99	52,99	764,03	0,23	8,03	0,50	4,72	0,19	0,27	105,47	83,39	324,32	5,31	702,34	10,85	0,15	0,04																		
Полдник																																					
ПАРОЖИКИ СПОСЫБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	130	8,15	2,86	36,04	248,00	0,09	0,21	0,12	0,75	0,05	0,23	96,83	19,90	183,26	1,25	143,99	6,36	0,04	0,02															2022			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,40	5,40	6,68	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00															2021			
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,86																																		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Суммарное значение за период		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B6, мг	PP, мг	НВ, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Si, мг					
Итого за весь период	574,47	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	489,61	4 203,00	112,01	69,00	10,08	0,937 79	2 281,79	0 270,28	147,32	7 123,00	0,73	10,97	0,04							
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 638,55	0,77	48,96	420,30	11,20	6,90	1,01	0,093 78	228,18	27,13	14,73	712,30	0,07	1,09	0,04							
Среднее значение за период	14,0	31,9	54,4																						
Меню за период в % от физиологичности																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЬЕД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	808	328