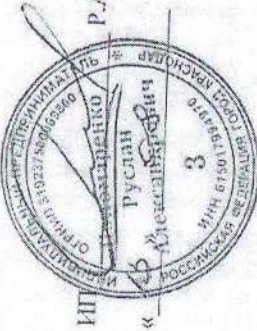


УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко

2024 г



Директор

2024 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 2024

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	186,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7
Картофель	112,2	174,1	50	104,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,0	0,5	21,3	100,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	285,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Масло	46,6	79	66,9	59,6		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4			94,5			96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144						96	216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	196	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,3	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	206,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Дяло	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				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						12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,18	0,45					0,45					1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4											24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,6	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2



1 День

Прямые пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В7, мкг	В11, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
ВУТЕРФЛОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,66	0,05	0,09	0,07	0,62	0,05	0,35	117,18	12,73	84,67	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	43	4,36	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,11	0,89	0,15	139,92	4,33	65,66	0,31	36,33	0,05	0,02	0,01	208	2011						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	240	6,37	12,82	30,22	345,85	0,06	0,82	0,07	0,50	0,16	0,18	128,73	37,62	158,30	0,39	226,42	11,45	0,02	0,01	174	2011						
КАША С МОЛОКОМ	200	4,30	3,47	24,73	149,97	0,03	0,32	0,02	0,40	0,09	0,12	119,11	39,73	114,44	1,31	255,58	9,00	0,00	0,00	17/1	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,80	0,00	0,18	0,09	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	672	24,99	26,41	167,97	766,61	0,22	1,23	0,20	2,71	1,13	0,59	391,14	167,63	460,66	4,43	630,28	20,00	0,00	0,02								
<b>Обед</b>																											
Специал натуральное по сезону (помидоры свежие)																											
БОРЩ (КЛУБНОЙ И КАРТОФЕЛЬ)	140	1,10	0,20	3,40	24,00	0,06	0,08	0,20	0,29	0,09	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	250,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
ГУРЯШ	230	2,19	5,79	19,11	115,92	0,05	0,26	0,26	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	350,00	6,33	0,00	0,00	62	2011						
ПЛОТ (КОТЛОВЕЦНОЕ)	100	14,97	17,15	3,63	226,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,48	131,92	2,04	347,00	6,74	0,04	0,00	290	2011						
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,82	6,17	26,73	174,23	0,13	12,48	0,24	0,28	0,09	0,13	50,48	39,21	102,36	1,40	919,00	10,26	0,04	0,00	312	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	36,70	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	10	2021						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,56	0,40	32,82	153,53	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,33	14,56	21,44	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00		2003						
Итого за прием пищи:	600	3,97	25,43	122,38	559,79	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,20	10,00	11,40	32,20	2,40	81,60	3,90	0,00	0,00		2003						
<b>Полдник</b>																											
ВАУРШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОДОМ																											
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	140	10,00	3,16	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,64	38,87	277,80	2,56	301,81	9,22	0,07	0,06	55	2022						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,84	5,60	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	118,00	7,00	100,00	0,30	7,80	0,00	0,01	0,00	15	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	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:	375	16,84	9,33	67,76	460,39	0,20	4,44	0,21	3,13	1,89	0,44	533,64	61,72	404,86	5,70	670,81	12,06	0,08	0,06		2008						
Всего за день:		71,99	68,00	289,73	2137,33	0,97	59,29	0,95	14,15	2,11	1,34	691,64	284,77	1283,58	18,67	333,28	69,26	0,26	0,07								

2 День

Прямые пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В7, мкг	В11, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
ИЖРА ЦВЕТОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	6,90	1,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	13,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2003						
КОТЛЕТА ДРОЖЖЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (ГОРЯ)	160	12,99	23,32	3,47	289,20	0,13	0,19	0,03	2,76	0,10	0,08	17,34	20,16	128,77	2,28	250,00	5,86	0,04	0,00	271	2011						
МАКОНЫШЕ ИДЕЛЬНЫЕ СВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	100	6,57	7,66	41,90	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,49	12,35	50,30	1,40	77,76	0,92	0,01	0,02	203	2011						
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	36,70	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	10	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,35	0,25	23,07	94,73	0,05	0,80	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	61,60	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	526	24,41	40,05	81,85	785,26	0,29	7,19	0,20	5,00	0,23	0,19	107,26	62,53	240,79	4,82	607,36	6,76	0,06	0,02								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ ОТЕПЕНОЙ																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕПСИМИ	100	1,41	6,05	4,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,69	0,00	0,03	32,30	13,21	37,69	1,22	279,26	0,79	0,02	0,00	52	2011						
ПЛОД ИЗ ПИЛЫ	200	3,30	4,59	16,75	144,20	0,09	4,00	0,23	1,34	0,15	0,07	29,30	20,00	62,49	0,67	354,00	4,79	0,03	0,01	100	2011						
ХЛЕБ С СЫРОМ	200	16,30	10,50	31,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,10	23,90	44,42	220,03	2,19	329,26	7,93	0,14	0,00	201	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,35	0,00	16,48	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,30	3,76	14,89	1,40	60,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,26	0,37	26,11	142,29	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,90	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		2003						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	23,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,30	11,40	52,20	2,40	61,60	3,86	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	124,80	650,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,35	129,94	125,24	437,57	9,40	1172,94	22,71	0,20	0,04								
<b>Полдник</b>																											
МОЛОКО В ПРОЦЕССИОННОЙ УПАКОВКЕ																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛО-РАД)	200	5,63	4,86	5,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,30	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
Итого за прием пищи:	355	12,80	15,08	41,33	366,11	0,16	7,36	0,13	0,82	0,08	0,30	367,45	59,07	277,27	2,03	604,92	28,00	0,02	0,01		338						
Всего за день:		97,41	77,19	256,96	1992,40	0,66	25,31	0,92	19,73	0,46	0,65	624,34	240,84	904,07	16,32	2473,21	55,48	0,28	0,07								



3 ДЕНЬ

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевода), Энергетическая ценность, Витамины (В1, В2, А, Е, Д, В2, Са, Mg, Р, К, I, F, S), № рецепта. Includes items like ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, МОЛОКО СТУДЕННЕЕ, ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО).

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта. Includes items like СЛОЖКА С КОПЮСКИ, КОСМОПОЛЬНЫЙ ПРОДУКТ (ЮРТУ), ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН).

4 ДЕНЬ

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта. Includes items like ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПОСЕЗОМУ (КАПУСТА СОСИСКИ), РЫБА, ТУШЕНАЯ ВТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ОВОДО), ПОПЕКАТОЕДИЛЬНОЕ.

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта. Includes items like ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ, ЧАЙ С САХАРОМ, Итого за прием пищи.

4



5 день

Премия пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Г, мг	Se, мг								
КАША ЖЕЛТОКА МОЛОЧНАЯ НА МАННОЙ КРУПЕ	235	5,67	12,01	35,59	275,93	0,07	0,26	0,07	1,33	1,17	0,14	125,04	18,91	108,87	0,42	210,62	10,07	0,01	0,08	181	2011					
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,45	0,04	0,22	0,02	0,20	1,05	0,11	112,13	20,38	91,55	0,48	172,95	9,00	0,00	0,00	1171	2021					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,00	0,63	1,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,31	23,09	0,08	0,00	0,00	0,58	1,00	0,00	11,50	18,50	42,00	1,00	64,50	0,30	0,01	0,00		2009						
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	503,42	0,222	11,10	0,10	2,74	1,17	0,30	264,57	63,79	252,89	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПЕЧЕНОК СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,29	1,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	250,00	2,00	0,00	0,00	71	2011					
СУПЫ С ОВОЩАМИ	250	1,51	3,10	10,75	95,00	0,08	6,50	0,20	2,24	1,00	0,05	32,75	21,21	46,80	0,89	355,56	3,90	0,02	0,00	59	2011					
ВИНОГРАД СОСЫС С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	15,70	24,46	12,53	333,32	0,13	0,00	0,02	2,46	0,00	0,11	13,54	25,56	161,02	2,84	303,52	6,51	0,01	0,00	289	2011					
МАКРОНУСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,95	41,93	282,32	0,06	0,00	0,04	1,48	1,13	0,05	31,43	12,56	50,35	1,16	77,75	0,92	0,01	0,00	203	2011					
СОС ФРУКТОВЫЙ	200	0,57	0,18	19,03	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	1,00	0,02	12,90	1,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,42	0,31	23,09	0,08	0,00	0,00	0,58	1,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,30	0,01	0,00		2008						
ХЛЕБ РУЖАЧОИ	30	1,99	0,25	12,72	61,13	0,00	0,00	0,00	0,66	1,00	0,02	5,40	3,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	916	32,02	34,10	126,45	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	5,21	0,30	121,59	109,97	364,89	10,60	1389,16	17,01	0,08	0,02							
Полдник																										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,66	4,49	0,27	61,33	0,02	0,00	0,10	0,61	0,89	0,15	19,52	4,35	69,55	0,51	55,34	0,05	0,02	0,01	239	2011					
СЫР ПОРФИРА	30	6,95	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,59	0,00	0,05	264,00	10,50	150,00	0,30	29,40	0,00	0,01	0,01	15	2011					
МОЛОКО В ПРОЦЕДЕННОМ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	9,31	104,75	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	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	0,29	1,00	0,02	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011					
ХЛЕБ РУЖАЧОИ	15	0,89	0,13	5,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	305	18,94	13,82	25,24	382,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,45	509,52	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02							
Всего за день:		65,28	71,87	244,47	1935,59	0,65	52,45	0,76	12,84	1,27	1,05	895,94	225,41	1010,36	18,65	2663,42	65,97	0,15	0,04							

6 день

Премия 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Г, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОНУСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,69	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,48	0,03	0,14	140,35	18,12	105,95	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011						
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,29	4,41	33,48	187,55	0,04	0,00	0,21	0,20	0,00	0,02	13,65	9,60	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОЛЧЕ)	200	0,40	5,08	9,02	113,00	0,06	1,40	0,05	0,20	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	252,00	0,00	0,04	0,00	366	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	9,00	11,00	2,20	218,00	2,00	0,01	0,00	339	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	60,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,30	51,60	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	635	18,00	14,86	63,33	593,94	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	419,61	75,32	382,05	4,15	818,59	13,55	0,06	0,00								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПЕЧЕНОК СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,29	1,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	250,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
СУПЫ С ОВОЩАМИ С КЛЕЦКАМИ	250	3,60	4,65	10,75	144,00	0,08	4,60	0,20	1,24	0,15	0,07	29,68	20,55	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011						
УПАКОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ	200	18,99	21,75	20,25	353,03	0,15	10,84	0,02	3,87	0,09	0,17	23,94	44,23	205,25	3,24	1023,90	13,18	0,08	0,00	256	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,29	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,55	0,40	32,62	133,90	0,18	0,00	0,00	1,27	0,09	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	33,85	0,00	0,01	0,00		2009						
ХЛЕБ РУЖАЧОИ	60	3,87	0,31	25,43	122,39	0,11	0,00	0,00	1,00	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,50	3,35	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	675	32,97	27,47	110,57	636,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1935,15	23,27	0,12	0,01								
Полдник																											
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮНОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,14	0,89	0,33	140,94	33,87	227,86	2,15	391,81	8,22	0,07	0,05	59	2023						
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,95	14,83	83,40	0,02	0,00	0,00	0,40	0,00	0,01	5,80	4,00	16,00	0,48	22,00	0,05	0,00	0,00		2008						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРМ)	200	5,60	3,00	9,02	113,00	0,06	1,40	0,05	0,20	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	252,00	0,00	0,01	0,00	386	2011						
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,05	65,10	497,40	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	286,74	65,87	485,80	2,63	615,61	9,25	0,11	0,05								
Всего за день:		67,76	52,39	288,00	1926,55	1,26	54,19	0,72	12,40	1,07	1,69	507,00	251,72	1269,37	15,97	3295,55	46,04	0,29	0,06								



**7 день**

Премь пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг									
ЯЙЦА КУРИНЫЕ КОЖИНЫ И БЕЛКАМИ	100	1,29	8,95	1,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,05	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,03	0,05	2108									
	200	16,30	15,42	21,01	286,37	0,10	14,44	0,54	3,88	0,00	0,20	38,24	45,79	217,67	2,78	915,15	13,12	0,15	0,03	289									
	300	24,45	23,13	31,51	429,56	0,15	21,66	0,81	5,82	0,00	0,30	57,36	68,69	326,51	4,17	1372,73	19,68	0,23	0,05	434									
	400	32,60	30,84	42,01	572,75	0,20	28,88	1,08	7,76	0,00	0,40	76,48	91,58	435,34	5,56	1828,97	26,24	0,31	0,07	578									
	500	40,75	38,76	52,51	715,94	0,25	37,11	1,47	10,65	0,00	0,50	95,72	112,37	552,42	7,25	2384,46	34,76	0,41	0,10	722									
Итого за прием пицци:	500	24,41	25,02	81,09	615,41	0,33	20,34	0,73	5,33	0,00	0,31	100,44	98,99	397,37	9,01	1592,55	16,40	0,16	0,05	2108									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СОУЩЕ СВЕЖИЕ)	100	0,99	0,10	2,50	14,20	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,90	0,02	3,90	2011									
	200	2,15	0,25	5,75	31,11	0,05	10,28	0,25	2,38	0,00	0,05	51,13	27,11	51,16	1,28	282,09	6,30	0,03	0,05	82									
	300	3,22	0,38	8,62	46,67	0,08	15,42	0,38	3,57	0,00	0,08	76,70	40,67	76,73	1,92	423,14	9,45	0,04	0,07	124									
	400	4,29	0,51	11,51	62,12	0,11	20,57	0,51	4,76	0,00	0,11	101,80	54,12	101,83	2,56	564,19	12,60	0,05	0,10	166									
	500	5,36	0,64	14,36	77,63	0,14	25,76	0,64	6,35	0,00	0,14	127,93	70,63	127,96	3,20	725,24	15,70	0,06	0,13	228									
Итого за прием пицци:	500	29,23	44,23	128,03	1 034,42	0,63	23,62	0,71	8,95	0,09	0,32	199,31	128,21	418,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01	2011									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	5,61	15,60	179,35	0,05	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,43	16,67	111,27	0,04	57,92	0,30	0,01	0,01	2011									
	200	23,48	18,85	61,31	716,40	0,18	0,48	0,36	3,28	0,31	0,27	573,64	62,28	405,08	0,16	211,72	1,12	0,04	0,04	2011									
	300	35,22	28,28	91,97	1074,60	0,27	0,72	0,54	4,92	0,46	0,40	860,46	93,42	607,62	0,24	317,68	1,68	0,06	0,06	2011									
	400	46,96	38,04	122,64	1429,20	0,36	0,96	0,72	6,56	0,61	0,53	1147,88	124,56	814,84	0,32	424,92	2,24	0,08	0,08	2011									
	500	58,70	47,83	153,50	1883,80	0,45	1,20	0,90	8,76	0,79	0,67	1435,42	166,44	1076,36	0,40	582,96	2,96	0,10	0,10	2011									
Итого за прием пицци:	500	85,29	84,31	241,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,53	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 346,61	56,32	0,33	0,10	2011									

**8 день**

Премь пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,36	0,05	0,69	0,07	0,82	0,08	0,05	117,18	13,73	84,97	0,54	44,23	0,00	0,01	0,01	2011									
	200	23,6	37,63	62,36	673,84	0,24	3,56	0,30	4,07	0,40	0,24	561,72	63,66	405,08	2,56	211,72	1,12	0,04	0,04	2011									
	300	35,4	56,45	93,54	1010,71	0,36	5,34	0,45	6,10	0,56	0,36	842,58	95,49	607,62	3,84	317,68	1,68	0,06	0,06	2011									
	400	47,2	75,26	120,72	1337,62	0,48	7,12	0,60	8,16	0,76	0,48	1123,50	127,32	814,84	5,12	424,92	2,24	0,08	0,08	2011									
	500	59,0	94,07	150,04	1764,53	0,60	8,90	0,75	10,40	0,96	0,60	1435,42	166,44	1076,36	0,72	582,96	2,96	0,10	0,10	2011									
Итого за прием пицци:	517	15,33	20,38	91,54	614,54	0,25	10,75	0,15	2,50	0,23	0,25	284,48	79,79	292,28	5,94	650,39	13,25	0,04	0,03	2008									
САЛАТ ИЗ ПИЦЦЕНСКИХ КАПУЦТЫ	100	1,81	5,10	5,84	82,94	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	2023									
	200	3,62	10,20	11,68	165,88	0,04	50,60	0,00	4,24	0,00	0,04	84,10	28,72	62,02	1,18	561,22	5,46	0,02	0,00	2023									
	300	5,43	15,30	17,52	248,82	0,06	75,90	0,00	6,36	0,00	0,06	126,15	43,08	93,03	1,77	841,83	8,19	0,03	0,00	2023									
	400	7,24	20,40	23,36	331,76	0,08	100,80	0,00	8,48	0,00	0,08	168,20	57,44	124,04	2,36	1122,44	10,92	0,04	0,00	2023									
	500	9,05	25,50	29,28	414,70	0,10	125,70	0,00	10,60	0,00	0,10	180,25	71,36	155,04	2,95	1483,56	13,96	0,05	0,00	2023									
Итого за прием пицци:	945	32,81	21,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	199,27	161,34	511,62	9,13	2 251,24	132,06	0,37	0,01	2008									
СЛОЙКА С ПИЦЦЕНОМ	70	3,79	10,24	18,96	206,73	0,04	0,21	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	5,81	47,23	0,63	15,88	2,79	0,01	0,01	2023									
	200	5,69	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,60	0,00	232,00	0,00	0,04	0,00	388									
	300	8,04	7,50	12,90	162,03	0,12	2,10	0,07	0,00	0,00	0,51	360,00	39,00	285,90	0,00	348,00	0,00	0,06	0,00	388									
	400	10,39	10,00	17,20	216,04	0,16	2,80	0,09	0,00	0,00	0,68	480,00	52,00	381,20	0,00	464,00	0,00	0,08	0,00	388									
	500	12,54	12,50	20,70	270,05	0,20	3,50	0,11	0,00	0,00	0,89	600,00	65,00	571,50	0,00	588,00	0,00	0,10	0,00	388									
Итого за прием пицци:	370	9,70	13,24	38,28	386,77	0,12	6,41	0,08	2,39	0,25	0,77	273,29	46,81	253,23	2,53	522,65	3,79	0,06	0,02	2011									
Итого за день:	57,94	58,20	271,13	1 891,50	1,02	54,73	0,56	15,10	0,94	1,62	747,64	280,14	1 057,24	17,72	3 464,49	145,10	0,67	0,02	2008										



9 День

Премия пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углебо-ды, г	Завтрак		Обед		Полдник		Витамины		Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (по сезону) (отварная свекла)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,24	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,01	71	2011
КОТЛЕТЫ ЛОСКОСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	103	12,92	13,08	9,85	292,72	0,06	0,05	0,02	2,94	0,08	0,08	0,08	10,80	16,45	120,77	2,28	236,56	6,28	0,03	0,00	270	2011
КАША БУЛГАК ПШЕНИЧНАЯ	189	7,08	9,49	44,54	283,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,06	30,99	37,58	160,39	2,76	167,28	0,08	0,00	0,04	51	2023	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,99	63,42	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	399	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,99	0,00	0,00	0,02	9,80	3,90	25,20	0,66	36,78	0,01	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	615	24,16	29,05	91,54	714,26	0,31	11,85	0,08	3,77	0,24	0,22	98,20	67,11	306,99	9,11	613,60	10,28	0,05	0,04			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (по сезону) (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	25,00	0,17	0,39	0,00	0,00	0,24	14,00	20,00	26,00	1,08	210,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
САЛАТ КАРГОВЕВСКИЙ С РЕГУЛИОТМОКОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,95	0,33	0,50	0,03	0,07	32,36	31,44	72,80	1,12	418,69	5,51	0,04	0,00	4	2022	
РАГУ ИЗ ПИЛЛЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,93	0,00	0,18	33,06	43,99	190,87	2,44	789,72	11,46	0,13	0,02	288	2011	
КАССОЛА МОЛОЧНАЯ ПРОДУКТ (котлет)	200	5,60	6,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,10	0,00	0,24	246,00	20,00	190,00	0,08	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	68	4,98	0,40	32,62	153,99	0,13	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	11,40	54,80	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	68	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,04	10,80	11,40	52,20	2,49	81,60	3,06	0,08	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	675	38,94	34,07	113,78	881,87	0,56	43,26	1,02	6,37	0,03	0,71	346,97	155,89	586,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02			
Полдник																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,00	179,58	0,08	0,12	0,04	0,22	0,00	0,00	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЕННОЙ 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	0,02	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСИН)	100	0,92	0,20	8,10	43,00	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,35	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	365	12,90	14,66	34,01	327,11	0,13	6,16	0,04	0,44	0,00	0,24	391,45	52,07	270,27	1,35	546,92	20,00	0,03	0,01			
Итого за день:		72,97	73,78	219,33	1 936,24	1,02	116,07	1,23	11,89	0,35	1,24	820,70	295,68	1 220,70	19,67	3 583,10	55,61	0,30	0,07			

10 День

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
						Завтрак		Обед		Полдник		Витамины		Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,19	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,36	0,00	0,00	0,20	19,21	37,66	1,25	976,98	3,79	0,02	0,00	52	2011	
ПЛОДЫ ПИЛЛЫ	210	18,90	10,10	35,70	305,38	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	
КОРЕНЬИ НЕПЯТКО С МЯКОМ	210	3,41	2,43	21,33	121,48	0,04	0,52	0,02	0,08	0,00	0,11	112,13	20,38	61,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	114	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРЕЙКО)	100	0,40	0,00	9,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,33	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	331	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,05	0,26	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	13,70	33,89	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,32	0,18	8,48	42,78	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,30	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	26,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,24	172,23	64,58	150,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (по сезону) (отварная свекла)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,24	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,01	71	2011
КОТЛЕТЫ ЛОСКОСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	135	12,89	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,02	2,74	0,10	0,00	17,24	20,18	198,77	2,26	282,07	5,65	0,04	0,00	271	2011	
САЛАТ ОВОЩИ	250	1,81	5,10	10,75	58,65	0,06	5,80	0,20	2,34	0,00	0,06	30,28	21,21	46,80	0,98	385,58	3,90	0,02	0,00	98	2011	
КАША РАССЫРЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,89	44,24	321,42	0,26	0,00	0,05	5,66	0,17	0,14	26,37	145,14	216,83	5,08	305,80	2,64	0,02	0,00	369	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,99	63,42	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,20	0,34	27,60	182,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	12,60	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,85	0,35	18,98	81,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	3,40	7,90	34,80	1,90	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	33,44	41,08	131,21	1 026,63	0,56	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	230,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00			
Полдник																						
ПЯСОЖИКИ СЛОБДНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	350	10,20	3,33	32,19	293,40	0,14	0,33	0,20	1,21	1,08	0,41	155,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,16	0,07	0,00	101	2023	
МОЛОКО В ПРОМЫШЕННОЙ 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	15,83	8,18	41,41	387,96	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,52	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,16	0,07	0,00			
Итого за день:		75,46	69,11	276,28	2 117,13	1,03	36,03	0,25	16,42	1,35	1,22	872,68	353,17	1 167,14	22,08	2764,64	66,31	0,22	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sr, мг				
Итого за весь период	700,72	890,65	2 577,88	19 783,76	5,57	596,50	4 223,00	140,19	96,80	12,34	7 536,57	11 445,05	192,82	7 320,00	9,60	40,30	0,52					
Среднее значение за период	70,07	89,09	257,79	1 978,38	0,56	59,65	422,30	14,02	9,70	1,23	753,65	1 144,51	19,28	732,00	0,96	4,03	0,05					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363