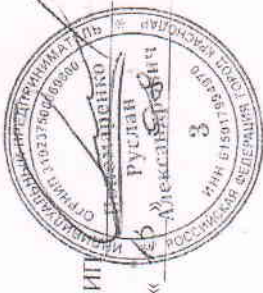


УТВЕРЖДАЮ



Р.А. Пономаренко

2024 г

СОГЛАСОВАНО

*МБОУ СОШ № 10*

*Чайка И.С.*

*И* 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             | 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             | 174           | 4,9           | 0,6      | 35,0    | 166,0       |                               |
| Макаронные изделия                 | 12                 |       | 61,2  |       |       | 61,2  | 20    |      |       |       |       | 142,4              | 14,2             | 2,2           | 1,5           | 0,2      | 9,7     | 46,7        |                               |
| Картофель                          | 112,2              | 174,1 | 50    | 184,2 | 154,1 | 50    | 164,3 | 125  | 230   | 152,5 | 50    | 1344,2             | 134,4            | 22,2          | 2,6           | 0,5      | 21,3    | 100,4       |                               |
| Овощи разные, зелень               | 192                | 208   | 246,1 | 181,8 | 266,2 | 147,5 | 138,3 | 398  | 128,9 | 278,9 | 273,6 | 2287,3             | 228,7            | 36,7          | 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        |                               |
| Мясо                               | 46,8               | 79    | 66,9  | 59,8  |       | 80    | 90,3  | 79   |       | 59,8  | 66,9  | 581,7              | 58,2             | 11,4          | 9,9           | 11,6     |         | 143,3       |                               |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 24                 |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  | -24           | 0             |          |         |             |                               |
| Птица                              | 31,8               |       | 96    |       | 98,4  |       |       | 94,5 |       | 82,3  | 96    | 467,2              | 46,7             | 14,9          | 8,3           | 8,4      |         | 107,9       |                               |
| Рыба                               | 46,2               |       |       |       | 144   |       |       |      | 72,6  |       |       | 216,6              | 21,7             | -24,5         | 3,3           | 0,2      |         | 15,1        |                               |
| Молоко                             | 210                | 248   | 200   | 140   | 28    | 412   | 125   | 200  | 127   | 200   | 300   | 1980               | 198              | -12           | 5,4           | 4,8      | 10,5    | 107,6       |                               |
| Кисломолочные продукты             | 106                |       |       | 200   |       |       | 400   |      | 200   | 200   |       | 1000               | 100              | -8            | 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           | 2,9           | 3,7      |         | 45,4        |                               |
| Сметана                            | 6                  | 5     |       | 24,2  |       |       |       | 31   |       | 5     |       | 65,2               | 6,5              | 0,5           | 1,0           | 0,2      |         | 13,0        |                               |
| Масло сливочное                    | 21                 | 23,2  | 21,3  | 22,8  | 19,5  | 24,7  | 5,2   | 11,3 | 34,5  | 23,3  | 24    | 209,8              | 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           | 0,6           | 16,0     | 3,8     | 165,8       |                               |
| Яйцо                               | 24                 | 80,7  | 6,9   | 15,1  | 49,1  | 40,3  | 46    |      | 15,9  |       | 45,1  | 299,1              | 29,9             | 5,9           | 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            | 0,5           | 0,6      | 4,8     | 27,1        |                               |
| Чай                                | 1,2                |       | 2     | 2     | 4     |       |       |      | 2     |       |       | 10                 | 1                | -0,2          | 0,2           |          | 0,4     | 2,5         |                               |
| Какао                              | 0,72               | 7,2   |       |       |       |       |       |      |       |       |       | 7,2                | 0,72             |               | 0,2           | 0,1      | 0,1     | 2,0         |                               |
| Корейский напиток                  | 1,2                |       |       |       |       | 6     |       |      |       |       | 6     | 12                 | 1,2              |               | 100           | 0,1      | 0,6     | 3,0         |                               |
| Дрожжи                             | 0,18               | 0,45  |       |       | 0,45  |       |       |      |       |       | 0,45  | 1,8                | 0,18             |               | 100           | 0,6      | 1,9     | 3,8         |                               |
| Крахмал                            | 2,4                |       |       |       |       |       |       |      | 24    |       |       | 24                 | 2,4              |               | 100           |          | 1,9     | 7,4         |                               |
| Соль                               | 3                  | 3,8   | 4,1   | 2,5   | 3,5   | 2,7   | 3,6   | 0,7  | 2,8   | 1,8   | 4,5   | 30                 | 3                |               | 100           | 0,6      | 1,9     | 3,8         |                               |
| Специи                             | 1,2                |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  | -1,2          | 0             |          |         |             |                               |
|                                    |                    |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |                    |                  |               |               | 81,6     | 91,8    | 293,0       | 2 368,2                       |







3 день

| Присл. пищи, наименование блюда       | Масса порции |         | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал |        | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |          |          |        |      | № рецептур |
|---------------------------------------|--------------|---------|------------------|----------|-------------------------------|--------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|----------|--------|------|------------|
|                                       | Белки, г     | Жиры, г | Углевода, г      | ккал     | В1, мг                        | С, мг  | А, мг    | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Сл, мг | Мg, мг | Р, мг                | К, мг  | Na, мг   | F, мг    | Ca, мг |      |            |
| <b>Завтрак</b>                        |              |         |                  |          |                               |        |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| ЗАВТРАКАЧА НА ТЕРМОСТАТЕ              | 210          | 35,59   | 24,03            | 26,39    | 482,03                        | 0,08   | 0,36     | 0,14  | 0,64  | 0,30   | 0,40   | 277,08 | 69,33                | 372,60 | 4,40     | 2,67     | 2,34   | 0,95 | 233        |
| МЯСО КОТЛЕТНОЕ                        | 30           | 2,44    | 2,03             | 11,36    | 111,36                        | 0,02   | 0,14     | 0,02  | 0,02  | 0,02   | 0,15   | 98,71  | 13,71                | 58,39  | 0,05     | 127,75   | 2,45   | 0,01 | 0,33       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 100          | 0,46    | 0,00             | 3,00     | 47,00                         | 0,03   | 0,00     | 0,01  | 0,03  | 0,00   | 0,02   | 15,00  | 0,19                 | 11,00  | 0,20     | 278,00   | 2,55   | 0,01 | 0,30       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 200          | 0,90    | 0,00             | 6,00     | 93,51                         | 0,06   | 0,00     | 0,02  | 0,06  | 0,00   | 0,04   | 30,00  | 0,38                 | 22,00  | 0,40     | 556,00   | 5,10   | 0,02 | 0,60       |
| Углево за присл. пищи:                | 30           | 2,29    | 0,15             | 15,15    | 71,05                         | 0,05   | 0,00     | 0,02  | 0,09  | 0,00   | 0,10   | 15,15  | 0,56                 | 25,20  | 0,20     | 38,70    | 0,20   | 0,00 | 0,30       |
| Итого за присл. пищу:                 | 565          | 41,11   | 28,13            | 83,16    | 764,97                        | 0,18   | 0,60     | 0,17  | 1,34  | 0,32   | 0,35   | 403,93 | 92,90                | 497,60 | 5,97     | 704,83   | 9,79   | 0,02 | 0,36       |
| <b>Обед</b>                           |              |         |                  |          |                               |        |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| ОБЕД НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДСОЛНУЧНЫЕ СЕМЯНЕ  | 100          | 0,66    | 0,10             | 2,30     | 16,20                         | 0,03   | 0,09     | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,06   | 21,00  | 14,30                | 42,00  | 1,00     | 141,20   | 3,20   | 0,02 | 0,30       |
| СОЛЕНАЯ КОЛБАСА                       | 200          | 3,23    | 2,76             | 24,11    | 130,51                        | 0,09   | 0,99     | 0,33  | 0,30  | 0,02   | 0,37   | 32,54  | 31,44                | 76,00  | 1,12     | 470,50   | 5,51   | 0,04 | 1,30       |
| КОТЛЕТКА МЯСНАЯ С МАШИНОМАСЛОМ (100%) | 100          | 12,52   | 18,00            | 8,86     | 252,00                        | 0,26   | 0,05     | 0,09  | 2,64  | 0,03   | 0,08   | 15,00  | 18,43                | 20,77  | 2,20     | 236,35   | 5,29   | 0,03 | 0,33       |
| КОТЛЕТКА ПШЕНЧАТЫЙ С ПИХОМ            | 200          | 3,50    | 12,74            | 37,25    | 210,25                        | 0,15   | 12,94    | 0,03  | 4,79  | 0,00   | 0,11   | 34,28  | 31,70                | 99,76  | 1,09     | 876,45   | 9,21   | 0,02 | 0,33       |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ЯБЛОК           | 200          | 0,00    | 0,00             | 6,28     | 38,72                         | 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       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 40           | 0,90    | 0,00             | 3,29     | 22,03                         | 0,06   | 0,00     | 0,01  | 0,06  | 0,00   | 0,02   | 9,40   | 0,33                 | 33,00  | 0,30     | 3,00     | 0,00   | 0,00 | 0,30       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 80           | 3,92    | 0,25             | 25,43    | 122,38                        | 0,11   | 0,59     | 0,00  | 1,82  | 0,05   | 0,35   | 10,80  | 11,40                | 32,20  | 2,40     | 81,00    | 3,30   | 0,05 | 0,33       |
| Итого за присл. пищу:                 | 935          | 27,39   | 34,95            | 119,17   | 904,66                        | 0,49   | 20,98    | 0,39  | 10,19 | 0,11   | 0,37   | 132,62 | 126,03               | 424,13 | 9,30     | 1.964,70 | 26,30  | 0,15 | 1,03       |
| <b>Полдник</b>                        |              |         |                  |          |                               |        |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| СОЛЕНАЯ КОЛБАСА                       | 70           | 3,74    | 3,24             | 12,24    | 69,30                         | 0,04   | 0,01     | 0,03  | 2,02  | 0,04   | 0,10   | 14,29  | 9,40                 | 47,23  | 0,63     | 75,86    | 2,76   | 0,01 | 0,01       |
| ПШЕНЧАТЫЙ ПИХОТ (100%)                | 200          | 6,52    | 5,00             | 8,00     | 119,00                        | 0,06   | 1,40     | 0,00  | 0,02  | 0,00   | 0,34   | 242,00 | 28,00                | 130,00 | 0,00     | 292,00   | 9,00   | 0,04 | 0,00       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                | 100          | 3,90    | 0,30             | 9,10     | 43,00                         | 0,04   | 0,10     | 0,01  | 0,22  | 0,00   | 0,03   | 34,00  | 13,00                | 23,00  | 0,20     | 197,00   | 2,00   | 0,02 | 0,00       |
| Итого за присл. пищу:                 | 370          | 10,26   | 10,44            | 19,44    | 165,77                        | 0,14   | 0,41     | 0,06  | 2,24  | 0,04   | 0,77   | 254,29 | 47,81                | 200,23 | 0,83     | 564,86   | 4,76   | 0,07 | 0,01       |
| Всего за день:                        | 71,67        | 78,97   | 338,91           | 2.032,33 | 0,87                          | 107,69 | 0,65     | 14,37 | 0,58  | 1,71   | 312,9  | 266,34 | 1.182,01             | 16,05  | 3.194,19 | 37,94    | 0,32   | 0,96 |            |

3

4 день

| Присл. пищи, наименование блюда       | Масса порции |         | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал |       | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |          |          |        |      | № рецептур |
|---------------------------------------|--------------|---------|------------------|----------|-------------------------------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|----------|--------|------|------------|
|                                       | Белки, г     | Жиры, г | Углевода, г      | ккал     | В1, мг                        | С, мг | А, мг    | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Сл, мг | Мg, мг | Р, мг                | К, мг  | Na, мг   | F, мг    | Ca, мг |      |            |
| <b>Завтрак</b>                        |              |         |                  |          |                               |       |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| ОБЕД НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДСОЛНУЧНЫЕ СЕМЯНЕ  | 100          | 0,66    | 0,10             | 2,30     | 14,00                         | 0,03  | 10,00    | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 21,00  | 14,30                | 42,00  | 1,00     | 141,00   | 3,00   | 0,02 | 0,30       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 130          | 22,74   | 7,10             | 18,49    | 130,30                        | 0,13  | 3,92     | 0,17  | 3,09  | 0,00   | 0,19   | 84,73  | 78,02                | 303,11 | 2,22     | 896,05   | 217,02 | 0,82 | 0,33       |
| СОЛЕНАЯ КОЛБАСА                       | 100          | 0,97    | 0,19             | 4,99     | 23,62                         | 0,02  | 1,00     | 0,00  | 0,28  | 0,00   | 0,13   | 55,40  | 36,71                | 102,28 | 1,44     | 910,00   | 10,26  | 0,04 | 0,34       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 200          | 3,08    | 0,25             | 20,67    | 94,73                         | 0,08  | 0,00     | 0,00  | 0,78  | 0,00   | 0,02   | 12,62  | 7,33                 | 12,00  | 0,22     | 240,00   | 2,00   | 0,00 | 0,30       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 80           | 1,99    | 0,23             | 12,72    | 61,19                         | 0,06  | 0,00     | 0,00  | 0,65  | 0,00   | 0,07   | 5,43   | 5,72                 | 28,16  | 1,22     | 40,80    | 1,00   | 0,00 | 0,30       |
| Итого за присл. пищу:                 | 670          | 33,86   | 14,07            | 82,77    | 591,95                        | 0,44  | 26,00    | 0,22  | 4,81  | 0,00   | 0,39   | 185,91 | 150,18               | 599,77 | 8,28     | 2.090,50 | 232,90 | 0,94 | 0,92       |
| <b>Обед</b>                           |              |         |                  |          |                               |       |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| ОБЕД НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДСОЛНУЧНЫЕ СЕМЯНЕ  | 100          | 0,66    | 0,10             | 2,30     | 16,20                         | 0,03  | 7,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 41,00  | 28,00                | 37,00  | 0,70     | 115,00   | 0,01   | 0,00 | 0,00       |
| КОТЛЕТКА МЯСНАЯ С МАШИНОМАСЛОМ (100%) | 260          | 2,87    | 5,01             | 16,33    | 120,01                        | 0,02  | 0,40     | 0,29  | 2,22  | 0,12   | 0,23   | 21,89  | 7,08                 | 30,44  | 0,42     | 49,91    | 1,65   | 0,00 | 0,01       |
| КОТЛЕТКА ПШЕНЧАТЫЙ                    | 100          | 10,59   | 19,10            | 4,92     | 260,89                        | 0,08  | 1,54     | 0,08  | 0,91  | 0,00   | 0,12   | 35,91  | 19,49                | 157,82 | 1,64     | 239,27   | 0,48   | 0,10 | 0,12       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 200          | 0,90    | 0,00             | 3,00     | 215,31                        | 0,05  | 2,27     | 0,42  | 0,36  | 0,00   | 0,04   | 18,11  | 33,95                | 86,69  | 0,69     | 175,20   | 2,70   | 0,00 | 0,01       |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 50           | 3,62    | 0,31             | 24,09    | 138,41                        | 0,08  | 0,00     | 0,00  | 0,90  | 0,00   | 0,02   | 17,36  | 9,50                 | 14,83  | 1,40     | 50,15    | 0,00   | 0,00 | 0,01       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,65    | 0,34             | 16,95    | 61,56                         | 0,02  | 0,00     | 0,00  | 0,98  | 0,00   | 0,02   | 11,53  | 6,51                 | 42,00  | 1,02     | 61,40    | 0,00   | 0,00 | 0,01       |
| Итого за присл. пищу:                 | 920          | 33,76   | 39,06            | 118,64   | 910,71                        | 0,30  | 11,39    | 0,71  | 5,89  | 0,21   | 0,32   | 140,77 | 105,39               | 403,63 | 7,73     | 948,08   | 12,07  | 0,16 | 0,04       |
| <b>Полдник</b>                        |              |         |                  |          |                               |       |          |       |       |        |        |        |                      |        |          |          |        |      |            |
| ХЛЕБ ПШЕНЧАТЫЙ                        | 150          | 10,20   | 3,21             | 32,10    | 263,10                        | 0,14  | 0,30     | 0,20  | 1,21  | 0,00   | 0,42   | 166,43 | 32,70                | 304,42 | 1,48     | 231,72   | 0,70   | 0,07 | 0,00       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 200          | 0,39    | 0,00             | 10,45    | 43,01                         | 0,02  | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 17,36  | 9,50                 | 14,83  | 1,40     | 50,15    | 0,00   | 0,00 | 0,01       |
| Итого за присл. пищу:                 | 350          | 10,59   | 3,21             | 42,56    | 306,11                        | 0,16  | 0,30     | 0,20  | 1,21  | 0,00   | 0,42   | 183,79 | 42,20                | 319,25 | 3,20     | 282,23   | 0,70   | 0,07 | 0,01       |
| Всего за день:                        | 77,71        | 56,98   | 241,94           | 1.449,38 | 0,99                          | 39,65 | 1,13     | 11,07 | 1,03  | 1,14   | 488,16 | 360,83 | 1.702,66             | 19,47  | 3.351,67 | 258,76   | 1,22   | 0,2  |            |



5 день

| Пример пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |        | Зерновая масса |             | Витамины |        | Минеральные вещества |        |         |         |         |          | № рецептур |          |         |        |         |      |
|---------------------------------|------------------|--------|----------------|-------------|----------|--------|----------------------|--------|---------|---------|---------|----------|------------|----------|---------|--------|---------|------|
|                                 | Бланк г          | Жиры г | Углевод н.г    | Вит. А, м.г | С, м.г   | А, м.г | Е, м.г               | Д, м.г | В2, м.г | Са, м.г | Мг, м.г | Р, м.г   |            | К, м.г   | Л, м.г  | Ф, м.г | Вс, м.г |      |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |          |            |          |         |        |         |      |
| 233                             | 9,67             | 17,07  | 32,55          | 0,07        | 0,56     | 0,07   | 1,13                 | 0,17   | 0,18    | 126,64  | 18,87   | 178,89   | 0,42       | 210,27   | 10,07   | 0,07   | 181     |      |
| 200                             | 3,41             | 2,43   | 21,23          | 0,04        | 0,52     | 0,02   | 0,00                 | 0,02   | 0,11    | 12,13   | 20,20   | 51,06    | 0,10       | 173,92   | 3,00    | 0,00   | 114     |      |
| 100                             | 0,40             | 0,40   | 9,00           | 0,03        | 0,03     | 0,01   | 0,03                 | 0,03   | 0,02    | 3,00    | 6,00    | 17,00    | 2,20       | 27,00    | 2,00    | 0,00   | 338     |      |
| 50                              | 3,92             | 0,31   | 20,00          | 118,51      | 0,08     | 0,00   | 0,08                 | 0,00   | 0,03    | 11,50   | 16,42   | 42,30    | 1,00       | 64,50    | 3,00    | 0,31   | 2011    |      |
| Итого за пример пищи            | 14,30            | 15,16  | 91,77          | 583,42      | 0,22     | 11,10  | 2,74                 | 0,17   | 0,30    | 264,67  | 63,78   | 207,98   | 4,00       | 127,08   | 21,07   | 0,38   | 2008    |      |
| <b>Обед</b>                     |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |          |            |          |         |        |         |      |
| 100                             | 1,10             | 0,25   | 3,93           | 24,00       | 0,03     | 25,00  | 0,17                 | 0,39   | 0,05    | 14,00   | 20,00   | 45,70    | 1,00       | 20,00    | 2,00    | 0,00   | 71      |      |
| 250                             | 1,37             | 3,10   | 10,75          | 99,06       | 0,06     | 6,45   | 0,20                 | 2,34   | 0,05    | 0,05    | 0,20    | 15,60    | 0,40       | 3,60     | 0,02    | 0,02   | 99      |      |
| 105                             | 13,76            | 24,45  | 12,48          | 333,32      | 0,13     | 0,01   | 0,02                 | 2,66   | 0,08    | 11,34   | 26,50   | 67,00    | 2,80       | 305,50   | 6,51    | 0,01   | 269     |      |
| 200                             | 0,97             | 0,19   | 19,50          | 40,42       | 0,02     | 1,50   | 0,00                 | 0,30   | 0,02    | 31,43   | 17,35   | 30,36    | 1,15       | 77,70    | 0,92    | 0,01   | 203     |      |
| 50                              | 3,82             | 6,31   | 25,00          | 118,41      | 0,08     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 12,60   | 12,60   | 3,50     | 240,00     | 2,00     | 0,00    | 389    |         |      |
| 30                              | 1,99             | 0,26   | 12,77          | 97,15       | 0,05     | 5,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 11,50   | 18,50   | 42,00    | 1,00       | 94,50    | 2,00    | 0,00   | 2008    |      |
| 315                             | 31,02            | 30,10  | 126,40         | 979,12      | 0,50     | 35,10  | 0,45                 | 9,31   | 0,21    | 0,30    | 121,03  | 109,50   | 354,88     | 10,80    | 1306,18 | 17,01  | 0,00    | 2006 |
| <b>Полдник</b>                  |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |          |            |          |         |        |         |      |
| 40                              | 4,96             | 4,49   | 0,27           | 6,30        | 0,01     | 0,02   | 0,10                 | 0,01   | 0,69    | 19,07   | 4,35    | 16,35    | 0,01       | 56,33    | 0,02    | 0,01   | 209     |      |
| 30                              | 9,50             | 8,85   | 0,09           | 9,00        | 0,01     | 0,21   | 0,10                 | 0,09   | 0,60    | 0,09    | 284,00  | 10,50    | 12,20      | 3,30     | 26,00   | 0,02   | 0,01    | 15   |
| 200                             | 5,63             | 4,85   | 9,31           | 34,16       | 0,02     | 1,04   | 0,03                 | 0,10   | 0,00    | 0,21    | 200,00  | 22,40    | 19,10      | 0,16     | 297,00  | 18,00  | 0,00    | 33   |
| 100                             | 3,42             | 0,30   | 10,30          | 47,00       | 0,02     | 5,00   | 0,00                 | 0,30   | 0,00    | 0,01    | 19,00   | 17,00    | 16,00      | 2,00     | 100,00  | 1,00   | 0,00    | 2022 |
| 15                              | 3,80             | 0,13   | 6,36           | 30,50       | 0,03     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 2,70    | 2,80    | 3,00     | 0,02       | 28,40    | 0,04    | 0,00   | 318     |      |
| 385                             | 18,94            | 16,82  | 36,24          | 352,85      | 0,12     | 9,06   | 0,25                 | 1,09   | 0,69    | 3,49    | 509,00  | 52,10    | 307,40     | 3,97     | 350,15  | 27,99  | 0,04    | 2008 |
| 65,28                           | 71,87            | 24,47  | 1 605,57       | 2,85        | 55,49    | 0,76   | 13,66                | 1,27   | 1,08    | 605,04  | 235,41  | 1 010,30 | 18,99      | 2 603,42 | 65,97   | 0,15   | 0,04    |      |

6 день

| Пример пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |        | Зерновая масса |             | Витамины |        | Минеральные вещества |        |         |         |         |        | № рецептур |        |          |        |         |      |
|---------------------------------|------------------|--------|----------------|-------------|----------|--------|----------------------|--------|---------|---------|---------|--------|------------|--------|----------|--------|---------|------|
|                                 | Бланк г          | Жиры г | Углевод н.г    | Вит. А, м.г | С, м.г   | А, м.г | Е, м.г               | Д, м.г | В2, м.г | Са, м.г | Мг, м.г | Р, м.г |            | К, м.г | Л, м.г   | Ф, м.г | Вс, м.г |      |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |        |            |        |          |        |         |      |
| 250                             | 3,02             | 4,40   | 20,90          | 150,54      | 0,06     | 0,60   | 0,03                 | 0,46   | 0,03    | 0,14    | 140,30  | 19,12  | 146,90     | 0,50   | 207,80   | 11,55  | 0,00    | 0,60 |
| 45                              | 3,38             | 4,41   | 33,48          | 197,85      | 0,04     | 0,00   | 0,01                 | 0,00   | 0,00    | 0,02    | 13,04   | 8,00   | 30,50      | 0,00   | 49,50    | 0,00   | 0,00    | 120  |
| 200                             | 5,60             | 5,00   | 9,02           | 115,37      | 0,06     | 1,40   | 0,66                 | 0,90   | 0,00    | 0,34    | 240,00  | 29,50  | 102,50     | 0,00   | 352,00   | 0,00   | 0,04    | 366  |
| 100                             | 3,42             | 0,40   | 9,80           | 47,20       | 0,03     | 0,00   | 0,01                 | 0,00   | 0,00    | 0,02    | 16,00   | 0,00   | 11,40      | 2,20   | 278,00   | 2,00   | 0,01    | 339  |
| 60                              | 3,25             | 0,25   | 20,07          | 94,20       | 0,06     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 0,02    | 9,20    | 10,20  | 13,40      | 8,00   | 31,50    | 0,00   | 0,00    | 2038 |
| 635                             | 18,09            | 14,06  | 70,31          | 383,04      | 0,29     | 12,00  | 0,10                 | 1,87   | 0,03    | 0,54    | 410,67  | 76,22  | 252,06     | 4,45   | 878,00   | 13,55  | 0,00    | 0,60 |
| <b>Обед</b>                     |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |        |            |        |          |        |         |      |
| 100                             | 1,10             | 0,20   | 3,93           | 24,00       | 0,03     | 25,00  | 0,17                 | 0,39   | 0,05    | 0,04    | 14,00   | 20,00  | 45,70      | 1,00   | 20,00    | 2,00   | 0,00    | 71   |
| 250                             | 3,55             | 4,59   | 10,73          | 144,00      | 0,09     | 4,60   | 0,23                 | 1,34   | 0,15    | 0,07    | 20,80   | 20,60  | 55,45      | 0,07   | 35,92    | 4,73   | 0,02    | 0,01 |
| 200                             | 18,59            | 21,75  | 25,25          | 353,00      | 0,15     | 10,04  | 0,02                 | 3,97   | 0,03    | 0,17    | 28,94   | 44,20  | 100,20     | 3,24   | 1023,00  | 3,18   | 0,00    | 0,00 |
| 300                             | 5,00             | 6,20   | 9,60           | 38,00       | 0,00     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 3,28    | 1,80   | 0,00       | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 2011 |
| 65                              | 4,80             | 6,48   | 32,67          | 131,90      | 0,16     | 6,00   | 0,00                 | 1,27   | 0,00    | 0,00    | 14,85   | 21,45  | 54,60      | 1,30   | 83,65    | 0,00   | 0,00    | 10   |
| 60                              | 3,97             | 6,00   | 25,42          | 122,30      | 0,11     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 0,05    | 10,80   | 11,60  | 30,20      | 2,80   | 31,80    | 3,36   | 0,00    | 0,00 |
| Итого за пример пищи            | 32,67            | 22,47  | 110,67         | 336,99      | 0,51     | 40,44  | 0,47                 | 9,18   | 0,15    | 0,36    | 101,68  | 179,53 | 421,51     | 8,91   | 1 824,16 | 24,27  | 0,12    | 0,01 |
| <b>Полдник</b>                  |                  |        |                |             |          |        |                      |        |         |         |         |        |            |        |          |        |         |      |
| 140                             | 10,00            | 3,10   | 41,20          | 371,00      | 0,17     | 0,30   | 0,15                 | 2,74   | 0,03    | 0,31    | 140,54  | 33,87  | 277,62     | 2,15   | 307,81   | 9,22   | 0,07    | 0,03 |
| 20                              | 1,50             | 1,95   | 14,80          | 83,40       | 0,02     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 55   |
| 200                             | 5,60             | 5,00   | 9,02           | 115,37      | 0,06     | 1,40   | 0,66                 | 0,90   | 0,00    | 0,34    | 240,00  | 29,50  | 102,50     | 0,00   | 352,00   | 0,00   | 0,04    | 366  |
| 360                             | 17,10            | 10,06  | 65,10          | 407,42      | 0,25     | 1,70   | 0,29                 | 2,74   | 0,03    | 0,12    | 388,74  | 48,37  | 430,00     | 2,81   | 915,31   | 9,22   | 0,11    | 0,05 |
| Итого за пример пищи            | 67,75            | 32,30  | 209,00         | 1 890,56    | 1,01     | 54,19  | 0,72                 | 9,59   | 0,07    | 1,80    | 107,00  | 267,72 | 1 269,27   | 16,97  | 3 329,95 | 46,34  | 0,20    | 0,06 |



7 день

| 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, мг | В2, мг | В6, мг | Са, мг | Мg, мг   | Р, мг                | Fe, мг   | К, мг | I, мг | F, мг | Sb, мг |            |
|                |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |       |       |       |        |            |
| <b>Завтрак</b> |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |       |       |       |        |            |
| 150            | 1,30             | 9,92    | 7,70        | 0,62                          | 7,90  | 0,19  | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00                 | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00       |
| 200            | 10,50            | 15,42   | 20,01       | 28,87                         | 11,44 | 0,64  | 3,65     | 0,00  | 0,20   | 38,24  | 49,75  | 217,87   | 2,78                 | 915,15   | 13,12 | 0,15  | 0,03  | 286    | 2011       |
| 200            | 0,97             | 0,10    | 19,59       | 83,42                         | 1,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,27   | 12,60  | 7,20   | 12,60    | 2,92                 | 240,00   | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 395    | 2011       |
| 40             | 3,08             | 0,25    | 20,07       | 54,73                         | 0,65  | 0,30  | 0,00     | 0,00  | 0,78   | 13,20  | 8,40   | 13,20    | 3,10                 | 31,00    | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 2008   | 2011       |
| 60             | 1,99             | 0,20    | 12,72       | 35,19                         | 0,65  | 0,30  | 0,00     | 0,00  | 0,62   | 9,40   | 6,70   | 9,40     | 2,60                 | 10,60    | 1,40  | 0,00  | 0,00  | 2019   | 2011       |
| 600            | 24,41            | 35,02   | 80,09       | 615,41                        | 20,34 | 0,73  | 5,33     | 0,00  | 0,31   | 106,44 | 96,89  | 327,11   | 8,01                 | 1.922,56 | 16,60 | 0,16  | 0,03  |        |            |
| <b>Обед</b>    |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |       |       |       |        |            |
| 100            | 0,80             | 0,10    | 2,50        | 14,33                         | 10,00 | 0,64  | 0,10     | 0,00  | 0,04   | 23,20  | 14,00  | 42,00    | 1,30                 | 111,00   | 3,00  | 0,02  | 0,20  | 71     | 2011       |
| 250            | 2,15             | 0,75    | 7,10        | 41,92                         | 10,36 | 0,25  | 2,39     | 0,00  | 0,00   | 57,10  | 27,11  | 61,16    | 1,20                 | 395,05   | 0,33  | 0,03  | 0,20  | 82     | 2011       |
| 100            | 12,80            | 32,30   | 5,50        | 216,31                        | 0,29  | 0,99  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 32,04  | 20,40  | 132,07   | 1,30                 | 300,40   | 6,33  | 0,06  | 0,03  | 63     | 2003       |
| 180            | 4,84             | 5,15    | 37,59       | 216,31                        | 0,60  | 2,27  | 0,42     | 0,46  | 0,05   | 16,11  | 32,56  | 80,69    | 0,89                 | 175,90   | 2,73  | 0,03  | 0,01  | 31     | 2021       |
| 200            | 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  | 0,00  | 0,00  | 50     | 2021       |
| 65             | 4,94             | 0,40    | 32,62       | 58,70                         | 1,05  | 0,66  | 1,27     | 0,00  | 0,00   | 14,95  | 21,45  | 51,93    | 1,39                 | 81,95    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 2019   | 2011       |
| 60             | 3,37             | 0,55    | 25,45       | 42,38                         | 1,10  | 0,65  | 0,80     | 0,00  | 0,00   | 10,60  | 11,69  | 34,22    | 2,40                 | 81,60    | 3,36  | 0,03  | 0,00  | 2019   | 2011       |
| 955            | 28,28            | 44,23   | 120,83      | 1.034,43                      | 66,3  | 23,52 | 0,71     | 6,55  | 0,69   | 155,3  | 126,21 | 418,65   | 8,20                 | 1.170,14 | 23,77 | 0,15  | 0,01  |        |            |
| <b>Полдник</b> |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |       |       |       |        |            |
| 55             | 6,37             | 0,61    | 15,50       | 78,29                         | 0,62  | 0,12  | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 15,45  | 16,87  | 111,21   | 0,84                 | 37,00    | 0,20  | 0,01  | 0,01  | 3      | 2011       |
| 200            | 5,63             | 4,85    | 0,31        | 164,26                        | 0,65  | 1,64  | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 254,00 | 27,40  | 144,00   | 0,18                 | 202,00   | 16,00 | 0,30  | 0,00  | 83     | 2002       |
| 100            | 0,66             | 0,60    | 15,00       | 32,00                         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 30,00  | 17,00  | 20,00    | 0,00                 | 25,00    | 6,00  | 0,21  | 0,00  | 300    | 2011       |
| 245            | 12,60            | 15,90   | 41,31       | 366,11                        | 0,15  | 7,10  | 0,13     | 0,82  | 0,00   | 387,45 | 59,97  | 272,77   | 2,00                 | 654,52   | 26,00 | 0,02  | 0,01  |        |            |
| 65,20          | 84,31            | 248,23  | 2.065,95    | 1,32                          | 50,72 | 1,57  | 13,10    | 0,17  | 0,86   | 652,25 | 216,37 | 1.023,10 | 10,24                | 3.345,61 | 66,90 | 0,33  | 0,02  |        |            |

8 день

| 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, мг | В2, мг | В6, мг | Са, мг | Мg, мг   | Р, мг                | Fe, мг   | К, мг    | I, мг  | F, мг | Sb, мг |            |          |
|                |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |          |        |       |        |            | В12, мкг |
| <b>Завтрак</b> |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |          |        |       |        |            |          |
| 42             | 4,87             | 7,34    | 17,68       | 136,96                        | 0,02  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 117,19 | 12,13  | 84,97    | 0,54                 | 44,20    | 0,02     | 0,01   | 0,01  | 3      | 2011       |          |
| 235            | 6,64             | 12,30   | 37,63       | 209,34                        | 0,11  | 0,58  | 0,07     | 0,17  | 0,14   | 194,74 | 36,07  | 147,99   | 0,83                 | 224,00   | 17,25    | 0,01   | 0,00  | 172    | 2011       |          |
| 260            | 0,39             | 0,60    | 10,49       | 42,57                         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 17,36  | 9,76   | 14,00    | 1,48                 | 32,91    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 81     | 2021       |          |
| 100            | 0,40             | 0,40    | 2,83        | 47,00                         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 16,00  | 3,00   | 11,00    | 2,20                 | 29,00    | 0,20     | 0,01   | 0,00  | 333    | 2211       |          |
| 40             | 1,00             | 0,25    | 32,57       | 94,73                         | 0,06  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 9,20   | 13,20  | 33,60    | 0,80                 | 51,60    | 0,20     | 0,01   | 0,00  | 2228   | 2011       |          |
| 617            | 15,36            | 20,38   | 90,67       | 611,54                        | 0,25  | 10,75 | 0,15     | 2,92  | 0,24   | 284,48 | 75,79  | 232,95   | 6,94                 | 670,39   | 13,25    | 0,04   | 0,03  |        |            |          |
| <b>Обед</b>    |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |          |        |       |        |            |          |
| 100            | 1,60             | 0,10    | 6,84        | 62,04                         | 0,20  | 25,20 | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 42,00  | 18,30  | 31,00    | 0,59                 | 265,61   | 2,73     | 0,01   | 0,00  | 100    | 2023       |          |
| 250            | 0,73             | 0,49    | 18,87       | 147,17                        | 0,18  | 4,35  | 0,25     | 4,07  | 0,00   | 2,00   | 41,10  | 35,00    | 75,20                | 1,99     | 472,36   | 4,45   | 0,00  | 0,00   | 102        | 2011     |
| 100            | 14,68            | 6,12    | 9,34        | 187,04                        | 0,28  | 1,22  | 0,05     | 0,01  | 0,27   | 64,52  | 45,13  | 200,85   | 1,18                 | 387,37   | 132,52   | 0,37   | 0,21  | 240    | 2005       |          |
| 180            | 3,68             | 5,74    | 28,51       | 180,32                        | 0,16  | 14,42 | 0,00     | 0,32  | 0,08   | 0,11   | 34,60  | 38,55    | 95,16                | 6,5      | 1.233,84 | 9,00   | 0,05  | 0,00   | 310        | 2011     |
| 200            | 0,16             | 0,16    | 27,38       | 113,00                        | 0,01  | 2,00  | 0,00     | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 3,00   | 2,60     | 0,20                 | 0,40     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 411    | 2008       |          |
| 52             | 3,05             | 0,31    | 25,29       | 118,47                        | 0,08  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 11,50  | 16,50  | 42,23    | 1,33                 | 64,50    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 2008   | 2011       |          |
| 60             | 3,97             | 0,28    | 25,43       | 122,39                        | 0,11  | 0,50  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 10,80  | 11,40  | 52,20    | 2,00                 | 81,60    | 3,32     | 0,00   | 0,00  | 2019   | 2011       |          |
| 845            | 32,85            | 23,28   | 142,18      | 913,19                        | 0,85  | 47,57 | 0,32     | 9,72  | 0,36   | 6,40   | 189,27 | 161,54   | 51,60                | 9,12     | 2.201,24 | 132,06 | 0,57  | 0,61   |            |          |
| <b>Полдник</b> |                  |         |             |                               |       |       |          |       |        |        |        |          |                      |          |          |        |       |        |            |          |
| 70             | 3,76             | 10,24   | 18,90       | 256,75                        | 0,24  | 0,01  | 0,03     | 2,07  | 0,25   | 0,40   | 11,29  | 0,81     | 47,20                | 0,93     | 75,69    | 2,74   | 0,01  | 0,01   | 53         | 2003     |
| 200            | 5,90             | 2,00    | 9,02        | 173,02                        | 0,25  | 1,42  | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,34   | 240,00 | 28,00    | 190,00               | 0,00     | 232,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 285        | 2011     |
| 100            | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 0,04  | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 12,00  | 12,00    | 16,00                | 3,00     | 102,00   | 1,00   | 0,01  | 0,00   | 308        | 2011     |
| 370            | 9,76             | 15,84   | 38,28       | 369,77                        | 0,12  | 6,41  | 0,03     | 0,30  | 0,25   | 0,73   | 273,29 | 45,5     | 293,20               | 2,63     | 522,84   | 3,78   | 0,00  | 0,01   |            |          |
| 87,04          | 89,20            | 271,13  | 1.901,50    | 1,02                          | 66,73 | 0,56  | 15,00    | 0,94  | 1,42   | 747,04 | 286,14 | 1.051,26 | 17,72                | 3.464,09 | 148,10   | 0,67   | 0,02  |        |            |          |



9 день

| Применение пищи                              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергия    |           | Витамины |       |       |       |       |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, 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 | Fe, мг | Ca, мг | Se, мг |            |
| ОБЛОЖКА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СЫРЫЙ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 3,52       | 14,00     | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,10  | 0,00  | 0,04   | 23,00  | 14,00  | 42,00  | 1,00  | 14,00                | 3,00   | 0,02   | 0,00   | 71     |            |
| КОТЛЕТА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)   | 105          | 12,52            | 18,00   | 9,80       | 252,20    | 0,08     | 0,25  | 0,30  | 2,84  | 0,08  | 0,08   | 15,80  | 10,20  | 103,77 | 2,70  | 230,55               | 3,20   | 0,03   | 0,00   | 2011   |            |
| КАША БРЯНСКАЯ СЛИВОЧНАЯ                      | 180          | 7,59             | 9,49    | 64,54      | 253,77    | 0,15     | 2,01  | 0,24  | 0,24  | 0,16  | 0,09   | 30,48  | 37,58  | 150,33 | 2,20  | 157,25               | 0,00   | 0,20   | 0,34   | 51     |            |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59      | 63,42     | 0,02     | 1,65  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,02   | 12,50  | 7,50   | 31,60  | 2,40  | 240,00               | 2,00   | 0,02   | 0,00   | 2011   |            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,29             | 0,15    | 15,05      | 71,05     | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 38,30  | 2,00   | 25,29  | 0,60  | 38,30                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2008   |            |
| Итого за прием пищи                          | 615          | 24,16            | 28,95   | 91,54      | 714,26    | 0,31     | 11,63 | 0,66  | 3,77  | 0,24  | 0,22   | 89,28  | 67,11  | 309,59 | 9,11  | 873,56               | 10,28  | 0,03   | 0,04   |        |            |
| Обед   |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |
| СЛОЖИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СЫРЫЙ) | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,85       | 24,00     | 0,06     | 25,00 | 0,11  | 0,39  | 0,00  | 0,04   | 14,00  | 30,00  | 29,00  | 1,00  | 290,20               | 2,00   | 0,00   | 71     |        |            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРУКТАМИ ОМАТОМ           | 250          | 3,03             | 2,76    | 24,11      | 136,51    | 0,05     | 6,05  | 0,33  | 0,36  | 0,03  | 0,07   | 32,86  | 31,44  | 75,86  | 1,10  | 478,60               | 5,51   | 0,24   | 0,10   | 2022   |            |
| РАГУ ИЗ ПИЦЦА                                | 200          | 17,15            | 22,18   | 10,80      | 344,72    | 0,18     | 5,97  | 0,47  | 3,53  | 0,00  | 0,18   | 33,06  | 43,56  | 190,07 | 2,60  | 798,72               | 11,46  | 0,13   | 0,10   | 2011   |            |
| КАША СЛОЖИ СЛИВОЧНАЯ (ПОСЛЕ)                 | 200          | 5,62             | 4,00    | 9,02       | 113,02    | 0,15     | 1,40  | 0,09  | 0,00  | 0,00  | 0,34   | 240,00 | 28,00  | 190,00 | 0,00  | 200,00               | 0,00   | 0,04   | 0,00   | 2008   |            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60           | 4,93             | 0,45    | 39,62      | 153,05    | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 14,25  | 21,45  | 54,20  | 1,20  | 83,80                | 0,00   | 0,31   | 0,00   | 2008   |            |
| ХЛЕБ БЯНКА                                   | 60           | 3,57             | 0,33    | 25,43      | 122,30    | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 10,85  | 11,42  | 54,20  | 2,40  | 81,80                | 0,00   | 0,30   | 0,00   | 2008   |            |
| Итого за прием пищи                          | 876          | 36,81            | 31,07   | 113,79     | 893,87    | 0,36     | 43,28 | 1,62  | 8,87  | 0,03  | 0,71   | 345,97 | 150,88 | 589,55 | 9,36  | 2,022,77             | 22,33  | 0,72   | 0,09   |        |            |
| Полдник                                      |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |
| БУТЕРБРОД СЫРНЫЙ                             | 55           | 0,37             | 0,81    | 16,60      | 60,28     | 0,17     | 0,23  | 0,23  | 0,42  | 0,00  | 0,00   | 153,55 | 16,67  | 117,27 | 0,84  | 97,28                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| МАЛОЖИ В ПРОВОЗВОННОЙ УПАКОВКЕ               | 200          | 6,93             | 4,85    | 9,31       | 104,70    | 0,05     | 1,84  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,21   | 324,00 | 32,40  | 144,00 | 0,16  | 292,00               | 10,00  | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| ФРУКТЫ СРЕДНЕКАТЕГОРИИ                       | 100          | 5,93             | 0,20    | 5,10       | 61,00     | 0,04     | 60,00 | 0,01  | 0,20  | 0,00  | 0,00   | 34,00  | 13,00  | 197,00 | 2,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| Итого за прием пищи                          | 355          | 12,99            | 14,68   | 34,01      | 327,11    | 0,15     | 61,16 | 0,33  | 1,04  | 0,00  | 0,00   | 391,46 | 62,00  | 2,827  | 1,36  | 560,52               | 20,00  | 0,00   | 0,00   |        |            |
| Всего за день                                |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |

10 день

| Применение пищи                              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергия    |           | Витамины |       |       |       |       |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, 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 | Fe, мг | Ca, мг | Se, мг |            |
| СОУП ИЗ СЕРВИС ОТАРИИ                        | 100          | 1,41             | 0,01    | 6,28       | 93,46     | 0,01     | 3,35  | 0,00  | 2,66  | 0,00  | 0,00   | 32,30  | 19,21  | 37,65  | 1,27  | 216,34               | 0,78   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СЫРЫЙ) | 200          | 16,50            | 10,40   | 36,70      | 335,30    | 0,00     | 0,30  | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 60,00  | 30,00  | 60,00  | 0,00  | 600,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| КАША БРЯНСКАЯ СЛИВОЧНАЯ                      | 200          | 8,41             | 2,43    | 21,32      | 121,45    | 0,04     | 0,52  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,11   | 112,13 | 20,30  | 91,00  | 0,46  | 173,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| ФРУКТЫ СРЕДНЕКАТЕГОРИИ                       | 100          | 6,40             | 0,40    | 9,50       | 47,00     | 0,04     | 19,00 | 0,01  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 1,00   | 6,00   | 1,00   | 2,20  | 278,00               | 2,00   | 0,01   | 0,00   | 2011   |            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,95             | 0,25    | 20,37      | 94,73     | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 9,20   | 13,00  | 31,00  | 0,80  | 91,40                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2008   |            |
| ХЛЕБ БЯНКА                                   | 20           | 1,92             | 0,16    | 9,49       | 47,37     | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 3,60   | 3,60   | 14,40  | 0,80  | 27,20                | 1,10   | 0,00   | 0,00   | 2008   |            |
| Итого за прием пищи                          | 660          | 26,49            | 19,65   | 103,65     | 702,74    | 0,16     | 14,40 | 0,33  | 4,51  | 0,00  | 0,20   | 173,23 | 64,53  | 192,72 | 5,48  | 810,12               | 18,90  | 0,00   | 0,00   |        |            |
| Обед   |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |
| ОБЛОЖКА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СЫРЫЙ) | 100          | 0,80             | 0,10    | 3,52       | 14,00     | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,10  | 0,00  | 0,04   | 23,00  | 14,00  | 42,00  | 1,00  | 14,00                | 3,00   | 0,02   | 0,00   | 2011   |            |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СЫРЫЙ) | 105          | 12,52            | 18,00   | 9,80       | 252,20    | 0,08     | 0,25  | 0,30  | 2,84  | 0,08  | 0,08   | 15,80  | 10,20  | 103,77 | 2,70  | 230,55               | 3,20   | 0,03   | 0,00   | 2011   |            |
| КАША БРЯНСКАЯ СЛИВОЧНАЯ                      | 180          | 7,59             | 9,49    | 64,54      | 253,77    | 0,15     | 2,01  | 0,24  | 0,24  | 0,16  | 0,09   | 30,48  | 37,58  | 150,33 | 2,20  | 157,25               | 0,00   | 0,20   | 0,34   | 51     |            |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59      | 63,42     | 0,02     | 1,65  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,02   | 12,50  | 7,50   | 31,60  | 2,40  | 240,00               | 2,00   | 0,02   | 0,00   | 2011   |            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,29             | 0,15    | 15,05      | 71,05     | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 38,30  | 2,00   | 25,29  | 0,60  | 38,30                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2008   |            |
| Итого за прием пищи                          | 900          | 33,14            | 41,03   | 131,21     | 1,076,52  | 0,50     | 20,20 | 0,24  | 12,76 | 0,27  | 0,40   | 129,94 | 233,46 | 578,00 | 14,44 | 1,430,60             | 19,64  | 0,11   | 0,00   |        |            |
| Полдник                                      |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |
| РИЗОМИ СЛОЖИ СЛИВОЧНО-СЫРНЫЙ                 | 150          | 10,20            | 3,31    | 30,10      | 283,10    | 0,14     | 0,30  | 0,20  | 1,21  | 0,06  | 0,11   | 155,42 | 32,70  | 304,42 | 1,80  | 231,72               | 9,70   | 0,07   | 0,00   | 2023   |            |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СЫРЫЙ) | 200          | 9,03             | 4,65    | 9,31       | 154,78    | 0,05     | 1,64  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,21   | 204,00 | 29,40  | 144,00 | 0,16  | 282,00               | 8,00   | 0,00   | 0,00   | 2011   |            |
| Итого за прием пищи                          | 350          | 19,23            | 8,18    | 41,41      | 307,66    | 0,19     | 1,43  | 0,23  | 1,21  | 0,06  | 0,11   | 359,42 | 62,10  | 448,42 | 1,96  | 513,72               | 17,70  | 0,07   | 0,00   |        |            |
| Всего за день                                |              |                  |         |            |           |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность |           | Витамины |        |          |        |        | Минеральные вещества |          |          |          |        |          |         |         |
|--|------------------|---------|-------------------------|-----------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|--------|----------|---------|---------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г             | ккал      | В1, мкг  | С, мг  | А, мкг   | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг   | Мg, мг   | Р, мг    | К, мг  | Na, мг   | Fe, мкг | Se, мкг |
| Меню на 1000 ккал  | 709,72           | 597,85  | 2 577,88                | 15 780,76 | 3,57     | 568,00 | 4 223,00 | 140,29 | 0,646  | 12,54                | 7 538,27 | 2 803,67 | 1 445,40 | 192,82 | 1 228,00 | 860     | 0,02    |
| Средняя норма за период  | 70,07            | 59,09   | 257,78                  | 1 578,08  | 0,36     | 56,80  | 422,30   | 14,03  | 0,065  | 1,25                 | 753,83   | 280,37   | 144,54   | 19,28  | 122,80   | 86      | 0,002   |
| Скорректированная норма (в меню за период, в % от физиологической) | 14,2             | 31,4    | 54,4                    | 315,6     | 0,072    | 11,36  | 84,46    | 2,806  | 0,013  | 0,25                 | 150,76   | 56,07    | 28,90    | 3,856  | 24,16    | 17,2    | 0,0004  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 12-18 лет     | 514     | 310  | 362     |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477809

Владелец Чалая Ирина Яковлевна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024