



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 10



15» 08 2024 г

ИП *Александр Александрович Пономаренко*

« 3 » 08 2024 г

Основное (организованное) 10- дневное меню приготовляемых 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	33,7	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	303,2	91,1	192,9	190,6	163,7	164	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		200	25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120	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		86,6			82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	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		101	5,4	2,7	0,9	50,3
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	8,1	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	18		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
Яйцо	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	178,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5	-1	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						6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3				0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	1,8							18				18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	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	1 984,3

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Белки, г		Углеводы, г	Жиры, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг		Se, мг
	Без жира	С жиром	Волокно	Всего	Насыщенные	Мононенасыщенные														
Завтрак																				
Запеканка из творога	150	25,60	18,40	13,31	300,00	0,04	0,26	0,11	0,46	0,22	0,39	204,71	33,36	253,16	1,17	202,10	1,75	0,24	0,20	2003
Молочный суп	25	0,75	2,58	13,46	78,64	0,01	0,16	0,01	0,06	0,01	0,06	89,05	7,85	49,75	0,05	91,25	1,75	0,31	0,05	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	9,36	47,03	0,00	0,08	10,00	0,01	0,03	0,00	0,26	275,00	2,00	11,00	2,26	275,00	2,00	0,01	0,03	2021
Чай с сахаром	200	0,17	0,36	10,25	49,45	0,00	0,04	0,39	0,06	0,00	0,00	12,46	5,40	6,00	0,01	23,33	0,00	0,00	0,02	0
Хлеб пшеничный	25	5,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,03	0,49	0,00	0,23	5,75	8,28	21,30	0,00	32,25	0,00	0,00	0,00	2005
Итого за завтрак	500	30,32	21,10	97,47	592,89	0,14	10,42	0,13	1,64	0,22	0,72	338,00	62,09	311,71	4,53	465,31	5,30	0,56	0,13	
Обед																				
Суп куриный по сезону (суп из овощей)	60	0,65	0,59	1,15	6,40	0,02	0,09	0,01	0,04	0,00	0,02	13,00	1,40	20,29	0,02	84,63	1,80	0,01	0,00	2011
Суп картофельный с грибами и томатом	250	3,03	2,78	24,11	126,51	0,00	0,09	0,33	0,56	0,28	0,31	32,56	3,44	75,55	1,12	47,65	5,51	0,34	0,36	4
Молель куриная с маком (с маком)	95	11,37	16,73	9,96	231,77	0,02	0,04	0,02	2,96	0,28	0,08	14,55	13,71	120,97	2,08	214,87	4,30	0,33	0,33	2011
Картофель тушеный с луком	150	3,10	13,62	22,33	205,25	0,12	10,77	0,02	3,30	0,03	0,00	29,78	13,94	1,81	730,15	7,88	0,04	0,04	1643	
Компот из фруктов (с сахаром)	200	0,10	0,00	9,50	38,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Хлеб пшеничный	40	3,45	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,76	0,00	0,00	33,60	6,09	51,66	0,00	60,31	0,00	0,01	0,00	2005
Хлеб ржаной	25	2,32	0,31	14,84	74,39	0,00	0,05	0,00	0,37	0,20	0,00	5,20	8,05	36,45	1,40	47,00	1,88	0,00	0,00	2028
Итого за обед	630	23,81	30,72	102,11	786,76	0,16	23,79	0,36	9,34	0,31	0,33	113,14	107,99	352,69	7,42	1 600,30	21,75	0,18	0,36	
Полдник																				
Салат с овощами	70	3,76	10,24	19,08	206,75	0,06	0,01	0,03	2,32	0,25	0,46	14,20	6,81	41,23	0,85	75,80	2,78	0,81	0,15	63
Маггарины (сладкие)	100	5,38	4,50	9,12	107,72	0,06	1,26	0,04	0,09	0,00	0,31	218,00	25,25	171,36	0,00	202,83	0,80	0,04	0,02	2001
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,20	8,10	43,00	0,04	0,00	0,01	0,22	0,00	0,00	38,60	13,00	23,00	0,00	107,00	2,00	0,00	0,00	2011
Итого за полдник	350	9,54	14,94	35,10	359,47	0,13	0,27	0,06	2,84	0,25	0,74	204,20	45,01	247,23	0,04	315,06	4,79	0,27	0,17	
Итого за день	64	13	66,77	204,48	1 730,92	0,45	35,30	0,25	12,40	0,33	1,37	605,43	215,06	970,17	12,66	2 188,07	32,04	0,26	0,64	

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Белки, г		Углеводы, г	Жиры, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг		Se, мг
	Без жира	С жиром	Волокно	Всего	Насыщенные	Мононенасыщенные														
Завтрак																				
Суп куриный по сезону (суп из овощей)	60	0,65	0,59	1,15	6,40	0,02	0,09	0,01	0,04	0,00	0,02	13,00	1,40	20,29	0,02	84,63	1,80	0,01	0,00	2011
Суп картофельный с грибами и томатом	250	3,03	2,78	24,11	126,51	0,00	0,09	0,33	0,56	0,28	0,31	32,56	3,44	75,55	1,12	47,65	5,51	0,34	0,36	4
Молель куриная с маком (с маком)	95	11,37	16,73	9,96	231,77	0,02	0,04	0,02	2,96	0,28	0,08	14,55	13,71	120,97	2,08	214,87	4,30	0,33	0,33	2011
Картофель тушеный с луком	150	3,10	13,62	22,33	205,25	0,12	10,77	0,02	3,30	0,03	0,00	29,78	13,94	1,81	730,15	7,88	0,04	0,04	1643	
Компот из фруктов (с сахаром)	200	0,10	0,00	9,50	38,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Хлеб пшеничный	40	3,45	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,76	0,00	0,00	33,60	6,09	51,66	0,00	60,31	0,00	0,01	0,00	2005
Хлеб ржаной	25	2,32	0,31	14,84	74,39	0,00	0,05	0,00	0,37	0,20	0,00	5,20	8,05	36,45	1,40	47,00	1,88	0,00	0,00	2028
Итого за завтрак	660	27,23	11,32	60,30	472,03	0,16	23,95	0,20	2,65	0,68	0,33	132,65	124,94	436,90	7,28	1 735,77	18,65	0,51	0,52	
Обед																				
Суп куриный по сезону (суп из овощей)	60	0,65	0,59	1,15	6,40	0,02	0,09	0,01	0,04	0,00	0,02	13,00	1,40	20,29	0,02	84,63	1,80	0,01	0,00	2011
Суп картофельный с грибами и томатом	250	3,03	2,78	24,11	126,51	0,00	0,09	0,33	0,56	0,28	0,31	32,56	3,44	75,55	1,12	47,65	5,51	0,34	0,36	4
Молель куриная с маком (с маком)	95	11,37	16,73	9,96	231,77	0,02	0,04	0,02	2,96	0,28	0,08	14,55	13,71	120,97	2,08	214,87	4,30	0,33	0,33	2011
Картофель тушеный с луком	150	3,10	13,62	22,33	205,25	0,12	10,77	0,02	3,30	0,03	0,00	29,78	13,94	1,81	730,15	7,88	0,04	0,04	1643	
Компот из фруктов (с сахаром)	200	0,10	0,00	9,50	38,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Хлеб пшеничный	40	3,45	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,76	0,00	0,00	33,60	6,09	51,66	0,00	60,31	0,00	0,01	0,00	2005
Хлеб ржаной	25	2,32	0,31	14,84	74,39	0,00	0,05	0,00	0,37	0,20	0,00	5,20	8,05	36,45	1,40	47,00	1,88	0,00	0,00	2028
Итого за обед	660	27,23	11,32	60,30	472,03	0,16	23,95	0,20	2,65	0,68	0,33	132,65	124,94	436,90	7,28	1 735,77	18,65	0,51	0,52	
Полдник																				
Суп куриный по сезону (суп из овощей)	60	0,65	0,59	1,15	6,40	0,02	0,09	0,01	0,04	0,00	0,02	13,00	1,40	20,29	0,02	84,63	1,80	0,01	0,00	2011
Суп картофельный с грибами и томатом	250	3,03	2,78	24,11	126,51	0,00	0,09	0,33	0,56	0,28	0,31	32,56	3,44	75,55	1,12	47,65	5,51	0,34	0,36	4
Молель куриная с маком (с маком)	95	11,37	16,73	9,96	231,77	0,02	0,04	0,02	2,96	0,28	0,08	14,55	13,71	120,97	2,08	214,87	4,30	0,33	0,33	2011
Картофель тушеный с луком	150	3,10	13,62	22,33	205,25	0,12	10,77	0,02	3,30	0,03	0,00	29,78	13,94	1,81	730,15	7,88	0,04	0,04	1643	
Компот из фруктов (с сахаром)	200	0,10	0,00	9,50	38,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Хлеб пшеничный	40	3,45	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,76	0,00	0,00	33,60	6,09	51,66	0,00	60,31	0,00	0,01	0,00	2005
Хлеб ржаной	25	2,32	0,31	14,84	74,39	0,00	0,05	0,00	0,37	0,20	0,00	5,20	8,05	36,45	1,40	47,00	1,88	0,00	0,00	2028
Итого за полдник	660	27,23	11,32	60,30	472,03	0,16	23,95	0,20	2,65	0,68	0,33	132,65	124,94	436,90	7,28	1 735,77	18,65	0,51	0,52	
Ужин																				
Суп куриный по сезону (суп из овощей)	60	0,65	0,59	1,15	6,40	0,02	0,09	0,01	0,04	0,00	0,02	13,00	1,40	20,29	0,02	84,63	1,80	0,01	0,00	2011
Суп картофельный с грибами и томатом	250	3,03	2,78	24,11	126,51	0,00	0,09	0,33	0,56	0,28	0,31	32,56	3,44	75,55	1,12	47,65	5,51	0,34	0,36	4
Молель куриная с маком (с маком)	95	11,37	16,73	9,96	231,77	0,02	0,04	0,02	2,96	0,28	0,08	14,55	13,71	120,97	2,08	214,87	4,30	0,33	0,33	2011
Картофель тушеный с луком	150	3,10	13,62	22,33	205,25	0,12	10,77	0,02	3,30	0,03	0,00	29,78	13,94	1,81	730,15	7,88	0,04	0,04	1643	
Компот из фруктов (с сахаром)	200	0,10	0,00	9,50	38,70	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Хлеб пшеничный	40	3,45	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,00	0,76	0,00	0,00	33,60	6,09	51,66	0,00	60,31	0,00	0,01	0,00	2005
Хлеб ржаной	25	2,32	0,31	14,84	74,39	0,00	0,05	0,00	0,37	0,20	0,00	5,20	8,05	36,45	1,40	47,00	1,88	0,00	0,00	2028
Итого за ужин	660	27,23	11,32	60,30	472,															

5 ДЕНЬ

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Холодные, г	Всего, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг	Br, мг	Ca, мг	
Завтрак																					
КАША ЖЕЛТОКОМОВАЯ ИЗ ВАРеноЙ ПРЯТЫ	200	5,67	16,35	39,23	236,00	0,08	0,30	0,36	0,66	0,14	0,12	65,30	16,38	82,50	0,38	1,09	1,52	8,37	0,21	0,01	181
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	200	3,41	2,43	17,46	95,96	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,11	11,96	20,38	91,00	0,48	0,70	0,64	5,90	0,00	0,00	11
БУЛГУЧ СО СМЕСЬЮ СЫРОКОМ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,00	0,02	16,00	3,00	11,00	2,00	2,00	2,00	0,01	0,01	0,01	330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,58	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	29,40	0,76	0,19	0,19	0,21	0,36	0,01	0,00	2608
Итого за завтрак	535	12,15	33,25	153,65	475,97	0,16	0,35	0,41	0,72	0,14	0,27	97,84	50,07	224,07	3,72	6,96	6,18	16,27	0,23	0,02	508
Обед																					
ОБЕД НАТУРАЛЬНЫЙ ПО РЕЦЕПТУ ПРОМЫСЛЕННОГО СВЕРЯЖЕ	81	0,69	3,12	2,20	14,40	0,04	0,16	0,19	0,23	0,00	0,02	8,08	12,00	15,00	0,03	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	71
СУП ИЗ СВЕЖИХ	200	1,81	5,07	10,75	69,00	0,06	0,20	0,24	0,34	0,00	0,03	31,78	21,31	40,00	0,48	0,80	0,80	3,00	0,00	0,00	69
БУЛГУЧ СО СМЕСЬЮ СЫРОКОМ	65	14,30	22,85	11,43	305,00	0,13	0,40	0,42	2,23	0,28	0,11	12,79	24,14	146,41	2,58	2,76	2,76	5,07	0,04	0,01	268
МАЛОЖИРСКОЕ СЫРОКОМ С НАСТОМ СЛИВОЧНЫМ ЖИРОМ	350	5,45	9,75	30,45	195,00	0,07	0,20	0,20	0,11	0,00	0,00	22,26	16,00	41,23	0,66	0,83	0,71	0,01	0,01	0,01	203
САХАРНИКОВЫЙ	200	0,97	0,59	13,30	60,42	0,02	0,08	0,06	0,00	0,00	0,02	12,00	2,20	12,63	2,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,29	21,07	94,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	33,00	33,00	0,85	0,71	0,00	0,31	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,13	9,48	40,78	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,69	3,00	17,40	0,80	2,18	1,17	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за обед	815	37,99	34,17	103,86	398,66	0,42	1,16	1,15	7,25	0,19	0,20	107,30	61,62	313,64	8,12	12,02	14,51	3,08	0,30	0,31	2011
Полдник																					
КАША КАПЕЛЬНАЯ	40	4,36	4,45	0,27	61,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,15	16,92	4,35	69,35	0,31	0,25	0,25	0,02	0,01	0,01	2009
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	200	3,68	4,35	9,31	104,76	0,05	1,64	0,00	0,00	0,00	0,31	24,40	22,40	116,00	0,36	262,00	16,00	0,00	0,00	0,00	183
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ФРУКТЫ)	100	0,40	0,30	47,00	170,00	0,07	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	17,00	16,00	2,00	158,00	1,00	0,01	0,00	0,00	328
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,38	7,23	35,52	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	4,95	12,00	0,30	19,25	0,06	0,00	0,00	0,00	2239
Итого за полдник	335	12,13	9,73	27,41	248,50	0,11	5,04	0,13	1,45	0,00	0,43	38,37	42,79	242,15	3,32	352,15	27,30	0,03	0,01	0,01	2011
Итого за день	6187	67,15	206,51	1550,31	5775,81	0,72	47,46	3,67	10,69	1,22	0,93	200,39	117,34	775,81	16,37	2401,87	81,53	3,14	0,32	0,32	2011

5

6 ДЕНЬ

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Холодные, г	Всего, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг	Br, мг	Ca, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ И СЛИВОМ	190	4,07	3,42	55,11	106,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,03	0,00	107,10	13,00	77,00	0,30	1,03	0,98	6,37	0,00	0,00	120
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	45	3,10	4,41	33,46	137,65	0,04	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	4,00	43,00	0,35	40,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАЛОЖИРСКОЕ СЫРОКОМ	100	0,40	0,30	47,00	170,00	0,05	1,29	0,00	0,00	0,00	0,31	24,40	23,00	171,00	0,30	262,00	1,00	0,01	0,00	0,00	336
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ФРУКТЫ)	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,05	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,46	8,00	25,20	0,60	36,16	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за завтрак	535	16,16	12,98	67,36	516,19	0,21	11,73	0,02	1,92	0,03	0,31	333,96	65,15	354,23	4,41	778,88	10,20	0,05	0,00	0,00	2011
Обед																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПО РЕЦЕПТУ ПРОМЫСЛЕННОГО СВЕРЯЖЕ	80	0,68	3,12	2,28	14,40	0,04	0,16	0,19	0,23	0,00	0,02	8,08	12,00	15,00	0,03	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	71
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	3,55	3,54	18,19	144,00	0,05	4,60	0,00	0,23	1,34	0,15	20,65	10,25	62,45	0,37	384,80	4,73	0,03	0,01	0,01	100
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	170	15,79	17,00	16,30	288,00	0,13	8,23	0,02	3,10	0,00	0,15	56,18	37,56	176,24	2,78	87,11	1,21	0,07	0,00	0,00	290
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	200	0,35	0,30	9,80	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	50	3,42	0,31	35,52	110,41	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	15,20	42,00	1,00	64,20	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,24	21,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	43,50	2,00	68,00	2,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за обед	730	27,04	33,05	333,14	707,49	0,43	20,80	0,33	6,75	0,15	0,31	161,24	95,00	336,76	7,32	1530,32	19,84	0,11	0,31	0,31	2011
Полдник																					
КАША КАПЕЛЬНАЯ	100	8,14	2,5	43,60	276,10	0,11	3,16	0,12	0,73	0,00	0,04	66,16	21,98	182,50	1,47	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	55
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	200	3,68	4,35	9,31	104,76	0,05	1,64	0,00	0,00	0,00	0,31	24,40	22,40	116,00	0,36	262,00	1,00	0,00	0,00	0,00	183
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ С САХАРОМ	300	13,74	7,61	49,92	291,12	0,17	1,50	0,17	0,76	0,00	0,04	33,16	40,00	372,50	1,67	230,00	0,06	0,04	0,04	0,04	303
Итого за полдник	6586	45,65	223,72	1014,80	3775,81	0,43	42,15	0,31	9,02	0,17	0,42	168,43	273,16	1038,07	12,91	2484,07	30,78	0,20	0,20	0,20	2011

6

7 день

Прокорм пищи, наименование блюда	Масса порции		Пашевый состав		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. Е, мкг	Вит. Д, мкг	Вит. В2, мкг	Са, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙРА КАБАКИОВАЯ С ИСЛЕТТ-РОКА-ПШЯ	65	1,14	5,34	4,67	9,59	0,07	4,20	0,11	0,03	0,03	24,00	5,57	27,20	0,42	186,00	0,00	0,00	0,00	2005		
РАТУ ИЛ ТАЛЫ	200	14,16	15,41	17,41	24,52	0,15	9,55	0,47	3,30	0,10	33,20	43,31	165,49	2,42	783,04	11,41	0,13	0,02	2011		
СОС СЕРЖИСТАЙ	250	1,60	0,30	36,20	85,30	0,03	4,30	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	14,00	3,80	240,00	2,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	6,74	10,64	47,23	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	18,30	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-САХАРНЫЙ	20	1,32	5,48	10,70	40,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	5,00	17,50	0,40	27,20	1,10	0,30	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,26	80,16	416,64	0,25	18,15	0,55	4,22	0,00	86,06	70,71	259,80	6,84	1.277,04	14,52	0,13	0,02			
Обед																					
ЮЩАК НА ТУРК ПШЯ ПО ДЕЗОНУСТУНЦА СОВЕТКЕ	60	0,49	0,03	1,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	0,40	25,00	0,00	94,00	1,00	0,01	0,00	2011		
БОРИС С КАЛЫСЫ И КАЛ СОВЕТКЕ	200	2,15	3,75	13,11	115,30	0,10	10,20	0,25	3,10	0,00	30,30	27,11	97,16	1,24	305,00	6,30	0,00	0,00	2011		
БЕБАСИРО БАНДЖ	90	11,10	20,62	5,01	333,06	0,20	3,88	0,00	0,00	0,00	30,11	10,53	119,50	1,24	272,10	7,64	0,00	0,00	2023		
РИЖ С СЫРЛАК	150	3,36	3,20	31,21	121,90	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	15,19	27,14	70,16	0,74	146,00	2,26	0,03	0,01	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,17	0,00	10,00	42,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,40	3,40	5,00	0,00	22,20	0,30	0,00	0,00	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	9,76	15,05	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,00	25,20	0,00	50,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-САХАРНЫЙ	30	1,65	6,25	12,72	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,10	0,00	46,60	1,68	0,00	0,00	2006		
Итого за прием пищи:	810	21,09	35,15	99,09	419,24	0,47	19,09	0,64	3,09	0,00	134,06	107,12	373,30	6,31	1.009,59	19,70	0,12	0,01			
Полдник																					
БУЛЕДОГ С СЫРОМ	40	4,61	0,99	13,98	133,14	0,04	0,20	0,00	0,00	0,00	11,00	12,12	40,32	0,61	42,12	0,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБКО В ТРИБИЛЕНСКОЙ УЛЬКОЗЕ	200	5,03	0,05	9,27	104,70	0,05	1,04	0,00	0,00	0,00	20,00	22,40	144,50	0,16	207,00	10,00	0,00	0,00	2022		
ФРУКТЫ СБЕРЖЕ ЗЕРИСТРАЛ	100	0,00	0,00	15,40	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	205,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Итого за прием пищи:	340	10,67	12,44	36,70	307,30	0,14	7,12	0,11	0,00	0,00	34,00	34,60	116,32	1,77	556,12	20,00	0,00	0,00			
Вечер за день:																					
		14,04	70,04	196,59	1.094,14	0,80	44,30	1,33	9,36	0,13	66,06	229,72	837,95	14,00	2.897,89	60,23	0,27	0,03			

8 день

Прокорм пищи, наименование блюда	Масса порции		Пашевый состав		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. Е, мкг	Вит. Д, мкг	Вит. В2, мкг	Са, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕДОГ С СЫРОМ	42	4,27	1,24	12,93	138,93	0,03	0,30	0,00	0,00	0,00	11,15	12,71	44,07	0,61	46,20	0,00	0,00	0,00	2011		
КАЧА ВАРЖАР МОЛОНЧАРЫЗ РАСА ИТШЕНА	260	5,09	10,60	32,64	246,70	0,29	0,80	0,00	0,00	0,00	105,15	32,11	124,91	0,70	102,20	9,07	0,00	0,00	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,37	0,30	10,00	40,30	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,40	3,40	4,00	0,00	23,20	0,00	0,00	0,00	2021		
ФРУКТЫ СБЕРЖЕ (ЯБЛУКО)	100	0,00	0,00	9,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,00	27,00	2,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	6,74	10,64	47,23	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	18,30	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	592	12,62	18,46	74,31	519,24	0,26	10,53	0,14	2,30	0,00	25,36	62,52	317,30	3,81	593,50	11,57	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРНОЙ КАЛУГИ	60	0,98	3,06	4,15	42,19	0,01	1,10	0,00	0,00	0,00	25,20	6,00	15,00	0,30	196,37	1,64	0,00	0,00	2023		
СУП ЗАРОВОЛЬНИЧНЫЙ С БЕЗЫМЛЯ	200	5,20	3,38	19,97	47,17	0,18	4,60	0,25	4,30	0,00	41,00	21,22	70,20	1,90	473,36	4,45	0,00	0,00	2011		
ФРИКАШЛИН РЫБНЫЙ С ИСЛЕТТ-РОКА-ПШЯ (БЕЗ)	95	12,02	5,93	2,07	130,60	0,08	1,11	0,00	0,00	0,00	40,34	17,00	193,00	1,00	392,22	10,29	0,40	0,00	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТЕПАРНОУ	100	2,84	4,75	23,70	100,10	0,14	12,00	0,00	0,00	0,00	18,85	33,30	94,33	1,30	833,72	7,00	0,00	0,00	2011		
ВИНЕЦ	200	0,00	0,00	28,21	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	7,50	4,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,52	0,31	25,00	118,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	47,00	1,00	84,50	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-САХАРНЫЙ	30	1,65	6,26	12,72	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,10	0,00	40,00	1,68	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	835	24,26	19,72	121,17	778,31	0,54	32,94	0,25	9,00	0,00	103,07	130,47	436,15	6,91	1.911,24	17,56	0,00	0,00			
Полдник																					
СЫРЛАК С КИНО-СОЙ	70	3,06	19,24	18,59	205,10	0,04	0,31	0,00	0,00	0,00	14,20	0,31	47,20	0,60	75,00	2,19	0,31	0,00	2023		
ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПРОДУКТ (РОЖИНКА)	100	3,00	5,00	8,70	101,70	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	210,00	25,20	71,20	2,00	302,00	0,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	1,40	6,30	10,30	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	18,00	0,40	25,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Итого за прием пищи:	385	6,20	15,84	31,30	356,47	0,14	0,27	0,00	0,00	0,00	249,20	44,00	232,20	2,00	613,60	3,75	0,00	0,00			
Всего за день:																					
		60,08	83,22	230,45	1.053,12	0,85	49,84	0,25	17,36	0,13	162,71	206,69	514,15	14,15	2.932,44	132,02	0,00	0,00			

9 день

Продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
				Волокно, г	Сахароза, г															
Примеры блюд, наименования блюд																				
60	0,40	0,09	1,59	0,02	0,03	0,02	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	71	
60	11,37	10,73	9,98	251,77	0,29	0,64	0,02	2,96	0,04	0,00	14,50	16,11	109,87	2,09	214,97	4,00	0,03	0,00	2011	
60	6,32	7,91	37,14	244,81	0,13	0,56	0,04	0,20	0,14	0,05	25,33	31,33	139,63	2,26	331,76	0,90	0,03	0,04	51	
180	0,92	0,19	18,50	93,42	0,07	1,03	0,00	0,60	0,02	12,00	7,30	12,00	7,30	60,02	2,03	0,00	0,05	308		
230	0,97	0,13	10,04	67,96	0,03	3,10	0,03	0,36	0,00	4,03	9,80	16,83	9,93	25,40	0,10	0,00	0,00	2008		
20	1,28	0,23	10,04	67,96	0,03	3,10	0,03	0,36	0,00	4,03	9,80	16,83	9,93	25,40	0,10	0,00	0,00	2008		
526	20,67	26,31	77,33	316,76	0,24	7,64	0,03	3,21	0,02	11,43	70,24	79,70	7,66	105,32	2,60	0,00	0,04	0,04		
Итого за пример пищи																				
60	0,60	0,12	2,20	14,40	0,04	13,03	0,10	0,23	0,00	0,02	0,46	12,00	11,40	1,90	0,10	0,00	0,00	71		
250	3,23	3,76	24,11	130,57	0,30	0,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,58	31,43	35,38	1,12	478,63	5,31	0,04	0,00	2072	
170	12,20	11,46	14,00	216,00	0,13	3,46	0,00	2,04	0,05	0,16	25,28	19,13	20,00	67,83	9,10	0,11	0,02	269		
100	5,04	4,30	8,12	142,89	0,10	0,60	0,00	1,18	0,00	0,03	13,50	15,40	10,00	27,10	0,00	0,00	0,00	2008		
60	4,59	3,91	20,11	101,89	0,09	0,59	0,00	1,10	0,00	0,04	13,50	15,40	10,00	27,10	0,00	0,00	0,00	2008		
60	3,33	3,44	21,30	101,89	0,09	0,59	0,00	1,10	0,00	0,04	13,50	15,40	10,00	27,10	0,00	0,00	0,00	2008		
770	28,82	19,59	104,62	207,50	0,46	31,01	0,48	5,79	0,03	0,62	308,04	136,76	517,47	6,26	1735,53	19,21	0,20	0,02		
Итого за пример пищи:																				
40	4,64	5,01	12,00	136,44	0,04	0,03	0,01	0,58	0,00	0,02	11,04	12,12	10,97	0,01	43,10	0,00	0,01	0,00	2011	
200	5,02	4,56	104,72	194,72	0,03	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	234,00	22,40	145,00	0,16	792,41	24,00	0,00	0,00	2012	
100	5,00	0,20	8,10	43,00	0,04	69,00	0,01	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,36	197,63	2,00	0,00	0,00	2011	
340	11,17	12,04	24,48	279,20	0,13	61,12	0,11	3,81	0,00	0,28	349,60	47,50	247,32	1,07	271,12	26,00	0,01	0,00		
60	6,66	56,66	207,34	1 601,46	3,07	103,31	1,06	9,37	0,31	1,04	229,37	232,57	1 053,29	15,91	7 931,94	41,81	0,27	0,08		
Итого за пример пищи:																				
Всего за день:																				

10 день

Продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
				Волокно, г	Сахароза, г															
Примеры блюд, наименования блюд																				
80	0,84	1,63	4,97	35,07	0,01	7,33	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
120	14,40	9,90	33,40	295,50	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
200	5,41	2,43	17,46	105,98	0,04	1,25	0,02	0,00	0,00	0,11	112,00	20,36	31,78	0,48	173,81	0,00	0,00	0,00	31	
100	0,40	0,46	0,03	47,00	0,01	10,31	0,01	0,00	0,00	0,02	79,00	8,00	11,30	2,25	245,00	2,00	0,01	0,00	338	
20	1,31	0,12	19,24	47,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,80	0,41	22,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
20	1,31	0,12	19,24	47,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,80	0,41	22,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
20	1,31	0,12	19,24	47,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,80	0,41	22,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
370	21,81	16,08	51,16	286,70	0,15	12,63	0,03	3,05	0,00	0,18	196,64	50,35	158,85	4,58	572,46	15,18	0,02	0,00		
Итого за пример пищи:																				
80	0,48	0,36	1,34	6,40	0,01	0,30	0,01	0,08	0,00	0,02	13,80	6,40	25,29	0,81	94,54	1,00	0,01	0,00	71	
250	1,91	3,19	10,45	66,66	0,06	5,38	0,06	2,34	0,00	0,05	32,78	21,27	43,90	0,85	166,33	3,20	0,02	0,00	98	
95	11,74	21,59	6,58	244,80	0,12	0,39	0,03	2,66	0,10	0,08	12,89	18,73	118,02	2,03	279,41	5,94	0,03	0,00	271	
150	8,19	0,73	36,63	203,80	0,21	6,03	0,04	4,84	0,14	0,13	17,66	120,37	100,20	4,25	244,02	2,20	0,01	0,00	171,1	
200	0,97	0,19	19,59	85,42	0,04	3,90	0,00	0,00	0,00	0,04	13,50	13,50	13,50	33,85	0,90	0,00	0,00	0,00	2008	
40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,02	0,39	0,00	0,78	0,00	0,00	13,50	13,50	13,50	33,85	0,90	0,00	0,00	0,00	2008	
20	1,32	0,16	8,48	40,78	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,02	3,02	3,02	7,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
815	27,56	37,43	105,93	386,79	0,32	18,19	0,28	16,74	0,24	0,34	102,33	152,18	432,42	11,85	1 256,27	16,37	0,08	0,00		
Итого за пример пищи:																				
100	6,10	2,49	30,00	145,90	0,03	0,22	0,12	0,79	0,04	0,26	58,80	19,90	145,20	1,26	13,60	0,36	0,01	0,00	181	
200	4,83	4,32	9,31	103,76	0,05	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	22,40	144,00	0,15	292,35	15,00	0,01	0,00	2012	
300	13,78	7,81	303,78	321,76	3,24	3,26	0,15	0,75	0,56	0,00	300,73	742,50	347,26	1,42	635,69	24,26	0,04	0,00		
61,25	60,52	226,30	1 771,25	1 012	36,30	0,48	18,55	0,36	0,43	558,30	885,38	916,54	17,81	2 307,36	58,87	0,14	0,02			
Итого за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Р, мг	В2, мг	В6, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	574,37	576,45	2728,27	18385,47	7,69	420,61	4200,00	112,01	65,02	10,08	5,93	7,94	2,29	7,95	920,28	7120,06	6,73	10,97	6,35	
Среднее значение за период	57,44	57,65	272,83	1838,55	0,77	42,06	420,00	11,20	6,50	1,01	0,59	0,79	0,23	0,79	92,03	712,01	0,67	1,09	0,64	
Среднее значение за период в % от энергетичности	14,0	14,0	34,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст, лет	Энтропи		Обед		Полдник	
	г	ккал	г	ккал	г	ккал
7-11 лет	531		531		378	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477809

Владелец Чалая Ирина Яковлевна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024