

УТВЕРЖДАЮ



ИП

А.О. Орлов

« 19 » февраля, 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ч.Б.О.У. СОУС № 10

[Handwritten signature]

19.02.2024 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г		Жиры, г		Белки, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,88	136,96	0,05	0,09	0,07	0,06	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	400	4,96	61,30	0,27	277,68	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	-0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,76	0,47	182,84	9,17	0,02	0,01	174	2011	
КАКЕОЛ С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,32	0,02	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	10,04	47,36	200,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	4,60	5,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	12	2008	
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	89,95	405,47	3,69	546,49	26,22	0,05	0,02			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011	
ГУЛУЩА	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	280	2011	
ГУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	10	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	840	26,06	27,22	92,72	712,36	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	139,59	112,43	346,88	7,45	1786,68	24,38	0,12	0,00			
Полдник																						
ВАЛУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	276,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,02	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00			
Всего за день:		56,35	56,58	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	231,36	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г		Жиры, г		Белки, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	186,00	0,00	0,00	0,00			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,04	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Итого за прием пищи:	525	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,87	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	187,62	4,07	0,01	0,00	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011	
ПЛОС ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	6,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,60	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,87	0,10	0,03	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	6,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,85	108,38	710,62	0,35	9,09	0,48	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04			
Полдник																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,89	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,00	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	599,12	26,00	0,02	0,00			
Всего за день:		56,50	63,05	208,64	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,68	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,06			

2

3 день

Применение пищи, наименование блюда	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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,08	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,75	2,08	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	12,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,86	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	892,68	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/6)	95	11,37	16,73	8,88	231,77	0,05	10,77	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,87	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,26	10,62	22,83	205,26	0,12	3,89	0,02	3,89	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,66	0,04	0,00	145
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	830	23,61	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00	
Полдник																				
СЛОЖКА С КЛОКВОЙ	70	3,76	10,24	16,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,83	75,86	2,78	0,01	0,01	63
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОСИН)	100	0,80	0,20	6,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	264,29	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,07	0,01	
Всего за день:		64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,68	970,17	12,88	2 768,97	32,04	0,26	0,04	

4 день

Применение пищи, наименование блюда	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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (60/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	269,27	1,10	582,58	180,95	0,76	0,02	81
ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150-	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	6,35	0,04	0,00	312
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	66,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,95	124,56	436,50	7,29	1 736,77	194,88	0,81	0,02	
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,80	9,00	22,20	0,42	199,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,64	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	80	16,29	17,23	3,84	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,35	4,26	31,61	178,98	0,04	1,80	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,83	0,23	6,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,88	0,15	0,04	
Полдник																				
ПИРОЖКИ СДВОННЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,86	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,80	183,26	1,26	143,60	0,26	0,04	0,02	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,86	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	0,26	0,04	0,02	
Всего за день:		63,76	47,23	201,45	1 627,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2 008,53	212,00	1,00	0,06	

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,36	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	8,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	11,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,88	0,06	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,26	75,06	470,87	0,19	11,02	0,09	2,42	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,86	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	86,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	98	2011
БИТКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	14,33	22,55	11,43	303,65	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	46,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	815	27,69	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,03	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,90	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	12,13	9,73	27,41	246,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,46	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01		
Всего за день:	51,87	67,15	206,61	1 850,31	0,72	42,16	0,57	10,89	1,22	0,93	1,22	590,36	191,34	779,81	16,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02		

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	8,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	81,66	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,06	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,86	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,96	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,63	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	18,84	0,11	0,01		
Полдник																					
ВАРЕНИКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	366	2011
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00		
Всего за день:	55,96	43,55	233,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,28	0,20	0,01			

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	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	I, мг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Жир, г																		
Завтрак																					
Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	54,80	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	8,00	22,20	0,42	186,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Рату из пшеницы	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	33,26	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02	289		
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389		
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,04	0,00	0,34	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	600	19,34	19,28	60,78	476,88	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02			
Обед																					
Свощи натуральные по сезону (отурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	6,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	2011		
Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82		
Бифстrogанов	90	11,16	26,63	5,01	333,86	0,28	8,89	0,03	0,88	0,00	30,11	16,55	119,56	1,24	272,10	7,64	0,05	0,00	83		
Рис с овощами	150	3,36	4,26	31,61	178,86	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3		
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	2021		
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
Хлеб ржаной	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,16	99,05	810,26	0,47	19,08	0,64	5,05	0,07	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01			
Полдник																					
Бутерброд с сыром	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	11,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3		
Молоко в промывленной упаковке	200	5,63	4,85	9,31	194,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83		
Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338		
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	397,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00			
Всего за день:	51,81	70,84	186,68	1 594,14	0,86	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	560,56	224,73	832,86	14,92	2 867,65	80,23	0,27	0,03			

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Жир, г																		
Завтрак																					
Бутерброд с сыром	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	11,78	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,08	0,50	0,06	0,74	0,14	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	175		
Чай с сахаром	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338		
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	562	12,62	18,46	74,61	518,84	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	256,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00			
Обед																					
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	25,23	8,62	18,61	0,33	156,37	1,64	0,01	0,00	103		
Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	41,10	33,60	79,29	1,85	473,36	4,45	0,03	0,00	102		
Фрикадельки рыбные с маслом сливочным (90/5)	95	12,82	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	43,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01	240		
Картофель отварной	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	18,95	32,03	79,23	1,36	653,12	7,50	0,04	0,00	310		
Кисель	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411		
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	163,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01			
Полдник																					
Сложка с яблоком	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63		
Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,04	4,50	6,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	31	216,00	171,00	0,00	282,80	6,00	0,04	0,00	306		
Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	16,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	12,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	336		
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	355,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	249,29	44,01	234,23	2,63	493,86	3,79	0,06	0,01			
Всего за день:	50,08	53,22	233,46	1 653,22	0,85	49,84	0,55	12,76	0,76	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 999,48	132,82	0,61	0,02			

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/5)	95	11,37	6,98	231,77	6,98	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	525	20,67	7,23	615,76	2,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	287,90	7,86	696,32	8,60	0,04	0,04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТЛОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПИЩА	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	10,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	707,60	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1735,53	19,21	0,20	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00		
Всего за день:	60,66	207,34	1 601,46	100,37	9,77	0,31	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06									

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	187,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	6,90	30,40	259,50	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	179,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,90	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	570	21,91	16,68	81,16	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КАША ДОМАШНЯЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80/5)	95	11,74	21,52	8,56	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,42	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,90	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	815	27,66	37,03	105,93	866,79	0,53	16,19	0,26	10,74	0,24	0,34	102,33	182,76	432,42	11,85	1 254,21	18,37	0,08	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,60	6,26	0,04	0,02	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02		
Всего за день:	63,25	226,39	1 777,25	100,30	0,46	14,54	0,89	0,99	556,80	285,36	918,54	17,86	2 382,30	56,82	0,14	0,02					

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	490,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,26	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35		
Средние значения за период	57,44	57,46	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484428

Владелец Чалая Ирина Яковлевна

Действителен с 27.11.2024 по 27.11.2025