



ИП \_\_\_\_\_ А.О. Орлов

«19» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Т.Е. Чарова И.И.

Т.Е. Чарова И.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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,97	7,34	12,66	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,16	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,92	50,22	345,85	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,15	129,73	37,62	158,30	0,59	228,52	11,45	0,02	0,01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	36,73	114,44	1,51	255,56	9,00	0,00	0,00	127	2021
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	51,80	0,00	0,01	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>24,35</b>	<b>28,47</b>	<b>107,97</b>	<b>788,81</b>	<b>0,22</b>	<b>1,23</b>	<b>0,26</b>	<b>2,71</b>	<b>1,13</b>	<b>0,49</b>	<b>391,14</b>	<b>107,63</b>	<b>460,86</b>	<b>4,45</b>	<b>636,28</b>	<b>28,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	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
ГУРЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	250	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	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	9,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,97</b>	<b>30,20</b>	<b>114,00</b>	<b>858,19</b>	<b>0,52</b>	<b>49,56</b>	<b>0,48</b>	<b>8,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>166,86</b>	<b>137,42</b>	<b>418,24</b>	<b>9,43</b>	<b>2 117,16</b>	<b>28,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,88	0,35	140,84	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023
СЫР (ПОРЦИОННИ)	20	4,84	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	88,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,38	30,58	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16,63</b>	<b>9,33</b>	<b>67,76</b>	<b>490,39</b>	<b>0,23</b>	<b>4,44</b>	<b>0,21</b>	<b>3,13</b>	<b>0,89</b>	<b>0,44</b>	<b>333,64</b>	<b>51,72</b>	<b>404,85</b>	<b>5,79</b>	<b>579,81</b>	<b>12,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1719</b>	<b>71,95</b>	<b>68,00</b>	<b>289,73</b>	<b>2 137,39</b>	<b>0,97</b>	<b>55,25</b>	<b>0,95</b>	<b>14,15</b>	<b>2,11</b>	<b>1,34</b>	<b>891,64</b>	<b>296,77</b>	<b>1 283,95</b>	<b>19,67</b>	<b>3 333,25</b>	<b>69,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																					
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,38	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	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	9,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
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	51,80	0,00	0,01	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>24,41</b>	<b>48,05</b>	<b>88,85</b>	<b>785,95</b>	<b>0,26</b>	<b>7,10</b>	<b>0,26</b>	<b>5,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>107,25</b>	<b>62,53</b>	<b>249,73</b>	<b>4,92</b>	<b>697,35</b>	<b>6,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,25	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	87	2021
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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>30,80</b>	<b>22,08</b>	<b>128,80</b>	<b>859,74</b>	<b>0,41</b>	<b>11,05</b>	<b>0,53</b>	<b>10,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>129,84</b>	<b>125,24</b>	<b>437,57</b>	<b>9,40</b>	<b>1 172,94</b>	<b>22,71</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	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	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	63	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,60</b>	<b>15,06</b>	<b>41,31</b>	<b>356,11</b>	<b>0,16</b>	<b>7,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>367,45</b>	<b>96,07</b>	<b>277,27</b>	<b>2,00</b>	<b>604,92</b>	<b>26,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>6781</b>	<b>67,81</b>	<b>77,19</b>	<b>258,96</b>	<b>1 992,80</b>	<b>0,86</b>	<b>25,31</b>	<b>0,92</b>	<b>16,79</b>	<b>0,40</b>	<b>0,85</b>	<b>624,54</b>	<b>243,84</b>	<b>964,57</b>	<b>16,32</b>	<b>2 475,21</b>	<b>55,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг		Se, мкг					
																				Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,09	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	0,72	98	44,53	377,83	1,48	269,87	2,34	0,06	0,05	0,05	223	2005	
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	35	2,44	2,89	16,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96	71	10,71	68,89	0,08	127,75	2,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17	36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	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	0,02	6	90	25,20	6,90	9,90	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,92	764,63	6,79	0,06	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23	00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ 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	75,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15	80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,73	27,52	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34	28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9	20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,88	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	126,05	424,13	9,30	1 864,70	26,36	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Полдник</b>																								
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,78	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14	29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
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	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	289,29	47,81	260,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
Всего за день:		76,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг		Se, мкг					
																				Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23	00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	184,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64	23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,82	0,02	0,02	0,02	0,02	2023
ПЛОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50	48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,28	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	312
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	0,00	0,00	0,00	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	51,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5	40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,89	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
<b>Обед</b>																								
МИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	8,90	7,70	61,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41	00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	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	69	7,08	30,44	0,42	49,81	1,65	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,06	1,64	0,00	0,91	0,00	0,13	23	89	19,49	157,97	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	17	36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,62	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	0,00	0,00	0,00	2021
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	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,88	116,68	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	
<b>Полдник</b>																								
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,96	231,72	9,76	0,07	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	17	36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,45	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	
Всего за день:		77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,86	1,13	11,64	1,36	1,14	468,46	316,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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			
																			Завтрак		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	16,91	109,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	181	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	81,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	111	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	116,41	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>14,30</b>	<b>15,15</b>	<b>91,77</b>	<b>563,42</b>	<b>0,22</b>	<b>11,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,74</b>	<b>0,17</b>	<b>0,30</b>	<b>264,67</b>	<b>63,79</b>	<b>252,88</b>	<b>4,08</b>	<b>727,06</b>	<b>21,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
ОВЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	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
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,09	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,82	0,01	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,58	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,90	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	116,41	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	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>916</b>	<b>32,02</b>	<b>38,10</b>	<b>126,46</b>	<b>979,32</b>	<b>0,50</b>	<b>35,10</b>	<b>0,43</b>	<b>8,31</b>	<b>0,21</b>	<b>0,30</b>	<b>121,65</b>	<b>109,52</b>	<b>364,89</b>	<b>10,60</b>	<b>1 386,19</b>	<b>17,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	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 РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>18,94</b>	<b>18,62</b>	<b>26,24</b>	<b>352,85</b>	<b>0,13</b>	<b>6,25</b>	<b>0,23</b>	<b>1,59</b>	<b>0,89</b>	<b>0,49</b>	<b>509,62</b>	<b>52,10</b>	<b>392,60</b>	<b>3,97</b>	<b>550,15</b>	<b>27,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,26</b>	<b>71,87</b>	<b>244,47</b>	<b>1 896,59</b>	<b>0,85</b>	<b>52,45</b>	<b>0,76</b>	<b>12,64</b>	<b>1,27</b>	<b>1,09</b>	<b>895,94</b>	<b>225,41</b>	<b>1 010,36</b>	<b>18,65</b>	<b>2 663,42</b>	<b>65,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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			
																			Завтрак		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,95	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	16,12	106,96	0,50	207,68	11,55	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,95	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	2008
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	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	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	51,80	0,00	0,01	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>18,09</b>	<b>14,86</b>	<b>93,33</b>	<b>693,04</b>	<b>0,25</b>	<b>12,05</b>	<b>0,10</b>	<b>1,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>416,61</b>	<b>76,32</b>	<b>382,06</b>	<b>4,45</b>	<b>878,98</b>	<b>13,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
ОВЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,80	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	200	18,98	21,75	20,25	353,06	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,06	0,00	259	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	3,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,80	3,35	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>32,57</b>	<b>27,47</b>	<b>110,57</b>	<b>836,09</b>	<b>0,51</b>	<b>40,44</b>	<b>0,42</b>	<b>8,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>101,65</b>	<b>119,53</b>	<b>401,51</b>	<b>8,91</b>	<b>1 835,16</b>	<b>23,27</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
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	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,10</b>	<b>10,06</b>	<b>65,10</b>	<b>497,42</b>	<b>0,25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,74</b>	<b>0,89</b>	<b>0,70</b>	<b>386,74</b>	<b>65,87</b>	<b>485,80</b>	<b>2,61</b>	<b>615,81</b>	<b>9,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,76</b>	<b>52,39</b>	<b>269,00</b>	<b>1 926,55</b>	<b>1,01</b>	<b>54,19</b>	<b>0,72</b>	<b>12,80</b>	<b>1,07</b>	<b>1,60</b>	<b>907,00</b>	<b>261,72</b>	<b>1 269,37</b>	<b>15,97</b>	<b>3 329,95</b>	<b>46,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,06</b>		

6



7 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																				
100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008
230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,88	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	289	2011
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	389	2011
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	
30	1,99	0,28	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	
600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 562,55	16,80	0,16	0,03		
<b>Обед</b>																				
100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
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
100	12,38	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	300,40	8,33	0,06	0,00	83	2023
180	4,04	5,15	37,98	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	66,69	0,69	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	2021
200	0,00	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
65	4,96	0,40	32,62	153,83	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,65	0,00	0,01	0,00	2008	
80	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	6,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01		
<b>Полдник</b>																				
55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,06	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
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
100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	6,00	0,01	0,00	338	2011
355	12,60	15,05	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	397,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	0,93	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05		
<b>Всего за день:</b>																				

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																				
42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
235	6,84	12,39	37,63	289,34	0,11	0,56	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00	175	2011
200	0,38	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,93	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
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	
617	15,35	20,36	90,67	611,54	0,23	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,38	13,25	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																				
100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	103	2023
250	5,73	5,38	16,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011
105	14,08	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	240	2005
180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,06	0,00	310	2011
200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	2,00	84,50	0,00	0,01	0,00	2008	
60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
945	32,83	23,26	143,16	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,82	9,15	2 281,24	132,06	0,57	0,01		
<b>Полдник</b>																				
70	3,76	10,24	19,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,28	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023
200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	16,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
370	9,76	16,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,06	2,38	0,25	0,77	275,28	46,81	253,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
67,94	69,20	271,13	1 891,50	1,07	64,73	0,56	15,00	0,64	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02			
<b>Всего за день:</b>																				



9 день

Премь пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		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	
		Белки, г	Жиры, г																Углевод, г
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,06	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	51	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,80	2,62	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	
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	0,60	38,70	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>24,16</b>	<b>28,05</b>	<b>91,54</b>	<b>714,26</b>	<b>0,31</b>	<b>11,65</b>	<b>0,08</b>	<b>3,77</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>360,90</b>	<b>9,11</b>	<b>813,50</b>	<b>10,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	
СУП КАРТОНЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ 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	476,60	5,51	0,04	0,00	4	
РАГУ ИЗ ПИЩЕИ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,19	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ 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	0,04	0,00	386	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,82	153,93	0,10	5,40	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	3,97	0,53	25,43	122,36	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,80	3,36	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>35,81</b>	<b>31,07</b>	<b>113,78</b>	<b>893,87</b>	<b>0,56</b>	<b>43,26</b>	<b>1,02</b>	<b>6,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,71</b>	<b>345,97</b>	<b>155,98</b>	<b>589,53</b>	<b>8,26</b>	<b>2 022,77</b>	<b>22,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,02</b>
<b>Полдник</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,62	0,08	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,65	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	83
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	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,90</b>	<b>14,66</b>	<b>34,01</b>	<b>327,11</b>	<b>0,15</b>	<b>61,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>391,45</b>	<b>52,07</b>	<b>276,27</b>	<b>1,30</b>	<b>546,92</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>72,87</b>	<b>73,78</b>	<b>239,33</b>	<b>1 935,24</b>	<b>1,02</b>	<b>116,07</b>	<b>1,23</b>	<b>11,68</b>	<b>0,35</b>	<b>1,24</b>	<b>828,70</b>	<b>295,06</b>	<b>1 228,70</b>	<b>18,67</b>	<b>3 393,19</b>	<b>52,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	

9

10 день

Премь пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		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	
		Белки, г	Жиры, г																Углевод, г
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	279,36	6,79	0,02	0,00	52	
ПЮРЕ ИЗ ПИЩЕИ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,00	0,11	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	11/1
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	5,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	338
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	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	8,46	40,76	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,49</b>	<b>19,85</b>	<b>103,66</b>	<b>702,74</b>	<b>0,18</b>	<b>14,40</b>	<b>0,03</b>	<b>4,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>173,23</b>	<b>64,59</b>	<b>190,72</b>	<b>5,48</b>	<b>810,12</b>	<b>18,91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	128,77	2,26	252,07	5,86	0,64	0,00	271	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	6,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,76	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	99
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	2,94	0,02	171.1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,80	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33,14</b>	<b>41,08</b>	<b>131,21</b>	<b>1 026,63</b>	<b>0,66</b>	<b>20,20</b>	<b>0,29</b>	<b>12,70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,40</b>	<b>129,94</b>	<b>233,48</b>	<b>528,00</b>	<b>14,44</b>	<b>1 430,80</b>	<b>16,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	101
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,65	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	83
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15,83</b>	<b>8,18</b>	<b>41,41</b>	<b>387,86</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>0,23</b>	<b>1,21</b>	<b>1,08</b>	<b>0,62</b>	<b>369,42</b>	<b>55,10</b>	<b>448,42</b>	<b>2,14</b>	<b>523,72</b>	<b>27,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>75,46</b>	<b>69,11</b>	<b>276,28</b>	<b>2 117,43</b>	<b>1,03</b>	<b>36,03</b>	<b>0,55</b>	<b>18,42</b>	<b>1,35</b>	<b>1,22</b>	<b>672,59</b>	<b>353,17</b>	<b>1 167,14</b>	<b>22,06</b>	<b>2 764,64</b>	<b>66,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>	

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,08	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,86	4,00	0,06		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	383



# 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	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	100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5	94,4	18,2	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	324	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	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	119	119	1,5	0,2	9,7	46,7
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	22,2	2,6	0,5	21,3	100,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	36,7	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111	100	100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12	100	100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120	100	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	124	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	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108		200	200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	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	134	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	125	4,3	5,3	4,0	85,0
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2	0,2	0,4	2,5
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1	0,6	0,6	3,0
Дрожжи	0,18	0,45			0,45						0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
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	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484428

Владелец Чалая Ирина Яковлевна

Действителен с 27.11.2024 по 27.11.2025