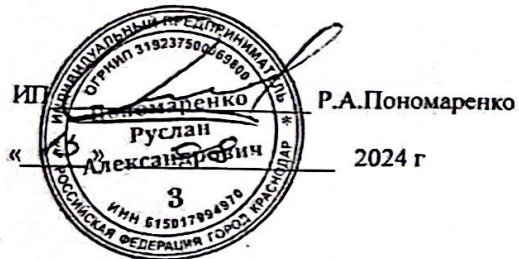


УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1										Факт. за 10 Дн., г		Факт. за 1 день, г		Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	Дн., г	за 1 день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %							
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	78	72	722	72			100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120			100	9,1	0,7	58,4	275,8	
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5	94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9				324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7	47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2				174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	20					142,4	14,2				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			120	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			119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207		200		100	100	100	100	1114	111			100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20		30		20			120	120	12			100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200			200		200	200	1200	120			100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Мясо	46,8	79	66,9	59,8	80	90,3	79	59,8	66,9	581,7	58,2					124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24															0					
Птица	31,8		96		98,4		94,5			82,3	96	467,2	46,7			147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144					72,6		216,6	21,7			47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198			94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200		400		200	200	200		1000	100			93	2,8	2,5	4,5	66,5	
Творог	36	60		184	78	60				78		460	46			128	8,2	4,1	1,4	78,9	
Сыр	9	32,6	16,5		30		16,5	12,6	16,5			124,7	12,5			139	2,9	3,7		46,4	
Сметана	6	5		24,2			31		5			65,2	6,5			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	26,5	144,5	14,5			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				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			210,2	21			100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7			72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2		4							10	1			83	0,2	0,6	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	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															0					
																	81,6	91,8	293,0	2 369,2	

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Li, мг	F, мг		
Завтрак																					
БЛАНШЕТ С СЫРОМ	42	4,87	7,24	12,08	139,86	0,05	0,09	0,07	0,82	0,06	0,01	117,18	12,73	84,97	0,84	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
РЫБА ВАКУШЕ	40	4,08	4,48	0,27	61,20	0,02	0,00	0,10	0,81	0,80	0,15	18,82	4,35	69,58	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011
КАША С МОЛОКОМ	250	8,97	12,92	60,22	244,85	0,08	0,62	0,07	0,56	0,18	0,15	128,73	31,62	188,30	0,59	229,52	11,45	0,02	0,01	174	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,72	148,87	0,03	0,52	0,02	0,09	0,06	0,12	118,11	38,73	114,44	1,51	225,52	9,02	0,00	0,00	127	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,25	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,20	13,20	33,00	0,89	51,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	972	24,53	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,20	2,71	1,13	0,49	391,14	107,83	460,86	4,45	609,20	28,55	0,00	0,02		
Обед																					
СОУП С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ И КУРОВОМ ЖИРОМ	100	1,10	0,20	3,80	34,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,01	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
ПЮРЕ	250	2,16	8,70	13,11	115,82	0,05	0,05	0,26	2,29	0,01	0,06	81,13	27,11	81,16	1,28	295,08	6,33	0,01	0,00	82	2011
ПЮРЕ	100	14,97	17,15	17,15	229,03	0,05	1,84	0,02	2,89	0,00	0,10	17,22	19,48	131,92	2,02	347,88	6,74	0,04	0,00	280	2011
ПЮРЕ С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	180	3,82	6,17	24,73	174,25	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	60,48	36,31	102,30	1,44	918,06	10,25	0,04	0,00	312	2011
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СЛОУБЕРГОВ	200	0,00	0,00	9,89	34,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,40	32,82	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,56	21,45	54,00	1,90	83,85	0,00	0,01	0,00	2006	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	23,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,22	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,00	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	985	20,97	30,20	114,00	854,19	0,32	18,59	0,48	8,31	0,09	0,41	166,86	137,42	418,24	9,45	2117,16	28,89	0,12	0,00		
Полдник																					
ВАКУШКА С ТВОРОГОМ И ЦУККОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,18	2,74	0,69	0,29	140,94	33,87	277,00	2,19	301,81	9,22	0,07	0,00	59	2023
СЫР (ПШЕНИЧНЫЙ)	20	4,64	5,00	0,00	72,80	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,02	178,00	7,00	100,00	0,20	17,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	84,00	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	288	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,38	30,59	0,03	0,00	0,00	0,23	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2006	2006
Итого за прием пищи:	315	16,63	9,33	67,78	480,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,69	0,44	333,64	51,72	404,85	5,78	578,81	12,06	0,08	0,00		
Итого за день:		71,95	88,90	284,73	2177,98	0,87	50,25	0,95	14,15	2,11	1,24	891,54	296,77	1283,94	19,67	3333,25	69,23	0,28	0,00		

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАБАЧКОВАЯ КОЖУРЕЙ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОТЛЕТЫ ДРОЖЖЕВЫЕ С МАКСИМ СЛИВОЧНЫМ (ТОПО)	105	12,88	23,32	8,47	298,20	0,13	0,10	0,00	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,27	2,28	282,07	5,86	0,04	0,00	271	2011
МАКАРОНЫ КОЖУРЕЙ ОТВАРНЫЕ С МАКСИМ	180	8,57	7,80	41,50	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	60,36	1,18	77,78	0,82	0,01	0,00	203	2011
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СЛОУБЕРГОВ	200	0,00	0,00	9,89	34,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,89	51,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	84,85	718,95	0,28	7,10	0,28	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	248,73	4,82	697,25	6,78	0,06	0,00		
Обед																					
СОУП НА СЕБЕЛЬЯ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,29	8,20	93,40	0,01	3,88	0,00	2,65	0,00	0,01	32,80	18,31	37,86	1,22	213,36	6,78	0,00	0,00	52	2011
СЛИВОЧНО-КОЖУРЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	250	3,25	4,89	18,79	144,00	0,09	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,80	20,83	62,45	0,87	334,82	4,73	0,03	0,01	168	2011
ПЮРЕ ИЗ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН	200	18,90	10,50	35,70	305,50	0,10	2,49	0,30	4,77	0,00	0,19	23,90	44,42	220,00	2,13	339,25	7,83	0,14	0,00	291	2011
ЧУД С СЛАДОМ	200	0,29	0,00	10,48	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,31	0,00	0,00	0,00	81	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	20,11	142,09	0,19	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	23,43	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
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,00	124,80	653,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	120,04	124,34	431,57	9,40	1172,94	22,71	0,20	0,04		
Полдник																					
БЛАНШЕТ С СЫРОМ	53	6,37	9,41	16,60	119,35	0,06	0,12	0,08	0,32	0,04	0,07	33,45	18,87	111,27	0,84	57,02	0,00	0,01	0,01	3	2011
КОМПОЗИТ ИЗ ПШЕНИЧНО-РЖАНО-ПШЕНИЧНОГО	200	5,53	4,55	4,60	104,76	0,05	1,04	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,18	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БЕЛКОРАДИ)	100	0,80	0,60	15,40	72,00	0,05	8,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	283,00	8,00	263,00	8,00	0,01	0,00	335	2011
Итого за прием пищи:	245	12,50	14,56	41,31	295,11	0,16	7,10	0,13	0,32	0,00	0,20	387,45	58,07	277,27	2,00	604,02	26,00	0,02	0,01		
Итого за день:		87,41	77,19	258,86	1992,80	0,86	24,31	0,62	18,70	0,46	0,83	624,54	243,54	864,57	18,33	2412,21	55,49	0,28	0,07		

5 День

Применяемые наименования Бюда	Масса порции	Плотность вещества	Жир, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	Завтрак						Обед						Ужин						№ рацион-реставр	Сборник
						В1, кг	С, кг	А, кг	Е, кг	Д, кг	В2, кг	С2, кг	Мг, кг	Р, кг	Ф, кг	К, кг	Л, кг	Ф, кг	С, кг	С, кг					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	235	0,67	12,01	33,55	276,04	0,07	0,48	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,81	108,87	0,42	2,10,52	10,07	0,01	0,05	0,05	181	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	3,41	2,43	21,23	121,46	0,04	0,32	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,35	91,05	0,45	1,73,95	9,05	0,00	0,05	0,05	171	2021			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	100	0,40	0,40	9,00	47,00	0,03	0,00	0,01	0,33	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	2,78,00	2,00	0,01	0,01	0,00	339	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	50	3,82	0,31	23,00	118,41	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,01	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	838	14,30	15,15	81,77	684,42	0,22	1,110	0,10	2,24	0,17	0,30	284,87	63,79	252,88	4,05	777,08	21,07	0,03	0,03	0,00					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	0,17	0,29	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	5,10	1,81	10,73	99,60	0,06	0,50	0,20	2,24	0,00	0,05	32,75	21,21	46,00	0,89	358,58	3,80	0,02	0,00	0,00	99	2011				
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	105	15,78	32,48	12,88	109,20	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,59	161,00	2,84	308,53	8,51	0,04	0,00	0,00	209	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	180	6,87	7,88	41,30	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,45	12,35	80,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,00	0,00	203	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	0,97	0,19	18,99	83,42	0,02	1,60	0,00	0,25	0,00	0,02	12,80	7,20	12,00	2,32	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	50	3,82	0,31	23,00	118,41	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,05	0,01	0,00	0,00	2008	2008			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	30	1,99	0,29	12,27	61,18	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02	5,40	9,70	28,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	124,48	979,22	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,85	108,87	364,88	10,80	1 308,19	17,01	0,08	0,02	0,00					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	40	4,08	4,43	0,21	81,20	0,02	0,00	0,10	0,31	0,00	0,15	18,82	4,35	89,55	0,31	95,35	0,05	0,02	0,01	0,01	209	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	30	6,98	0,83	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	182,00	0,20	26,40	0,00	0,01	0,01	0,01	15	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	5,83	4,03	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,03	0,11	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	100	0,40	0,30	10,20	47,00	0,02	5,00	0,00	0,29	0,00	0,03	19,00	12,80	18,00	2,05	153,00	1,00	0,01	0,01	0,00	338	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	13	0,09	0,19	0,30	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,05	20,40	2,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	385	18,84	18,82	28,24	332,85	0,13	6,23	0,23	1,59	0,09	0,49	500,82	52,10	392,80	3,37	650,15	27,89	0,04	0,04	0,02					
Итого за прием пищи:	85,36	71,87	244,47	1 894,09	0,55	32,43	0,76	12,84	1,27	1,08	898,98	224,41	1 010,28	18,85	2 603,42	58,97	0,15	0,15	0,04						

6 День

Применяемые наименования Бюда	Масса порции	Плотность вещества	Жир, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	Завтрак						Обед						Ужин						№ рацион-реставр	Сборник
						В1, кг	С, кг	А, кг	Е, кг	Д, кг	В2, кг	С2, кг	Мг, кг	Р, кг	Ф, кг	К, кг	Л, кг	Ф, кг	С, кг	С, кг					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	250	5,68	4,80	20,95	150,54	0,04	0,63	0,03	0,48	0,03	0,14	140,36	18,12	108,98	0,20	207,88	11,55	0,00	0,00	0,00	120	2008			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	45	3,28	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,65	8,00	40,50	0,35	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	5,80	5,00	113,02	173,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,24	240,00	20,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,51	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,01	0,00	333	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	40	3,05	0,25	22,07	94,78	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	31,60	0,80	51,60	0,09	0,01	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	638	18,09	14,85	83,33	583,04	0,26	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,81	78,32	382,05	4,45	878,98	13,55	0,06	0,06	0,00					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,30	0,11	0,29	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	250	3,55	4,89	18,79	144,00	0,08	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,89	20,25	62,45	0,37	354,92	4,73	0,00	0,01	0,01	108	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	18,59	21,75	20,25	354,08	0,15	10,04	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,28	3,34	1 023,95	13,19	0,08	0,00	0,00	239	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	85	4,95	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,22	0,00	0,03	14,83	21,45	34,60	1,30	83,85	0,05	0,01	0,00	0,00	2008	2008			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	80	3,87	0,53	23,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	32,20	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	878	32,97	27,47	110,57	838,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,55	401,51	8,31	1 835,18	23,27	0,12	0,12	0,01					
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,13	2,74	0,08	0,35	140,84	33,87	277,88	2,19	301,81	9,22	0,01	0,01	0,01	58	2023			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	20	1,50	1,66	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	200	5,60	9,02	113,02	173,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,24	240,00	20,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011			
КОШУ ЖИРНАЯ ПОДКОЖНАЯ ИЗ МЯСНОЙ РЕПТЫ	380	17,10	10,05	65,10	487,42	0,23	1,70	0,20	2,74	0,09	0,70	388,74	65,87	485,50	2,51	813,81	9,22	0,11	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	67,75	82,39	258,00	1 828,55	1,01	54,19	0,72	12,90	1,07	1,50	807,00	281,72	1 209,37	15,97	3 328,98	48,04	0,28	0,28	0,08						

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Биологические вещества												№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. К, мкг	Вит. L, мкг	Вит. F, мкг			Вит. Se, мкг			
Завтрак																							
КАША КАШУМОВАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	208	2011
ПРУТ НА ПИЩУ	230	16,50	15,42	20,01	283,07	0,18	11,44	0,34	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	16,15	13,17	0,15	1,00	0,00	0,00	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,87	0,16	18,66	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	12,60	2,87	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	33,60	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,77	61,79	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	28,10	1,20	40,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,99	618,41	0,33	20,04	0,72	5,33	0,00	0,31	106,44	60,89	227,17	8,01	156,56	18,80	0,16	0,00	0,00	0,00	71	2011
Обед																							
СОУП НА КАРТОФЕЛЬНОМ ПОДСОУДЕ (СУПКА СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,16	2,60	14,80	0,00	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	290	2,11	6,78	13,11	115,82	0,05	10,26	0,25	2,20	0,00	0,06	51,12	27,11	51,16	1,28	395,08	6,33	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2002
БЕЗЕТОПЛИВ	100	12,30	3,20	37,19	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,48	132,01	1,38	300,40	8,30	0,08	0,00	0,00	0,00	83	2002
РЫС С ОВОЩАМИ	180	4,04	6,15	37,89	218,31	0,05	7,27	0,42	0,26	0,09	0,00	18,11	32,99	60,69	0,60	173,50	2,70	0,00	0,01	0,01	0,01	371	2001
КОМПОТ ИЗ СЛИСКИ СЛИВОК	200	0,00	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2001	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,86	0,40	32,62	151,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	64,80	1,50	63,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	80	3,87	0,53	23,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	17,40	52,20	2,40	61,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	958	28,28	44,23	128,83	1024,43	0,69	23,52	0,71	8,90	0,09	0,39	158,31	129,31	418,68	8,33	1178,14	23,72	0,16	0,01	0,01	0,01	3	2011
Полдник																							
СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ	55	6,37	9,81	16,00	170,33	0,00	0,12	0,09	0,27	0,00	0,00	0,07	153,45	16,57	111,27	0,84	37,82	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ПРИБАВЛЕННОМ УГЛЕВОДЕ	200	6,83	4,85	9,31	104,76	0,00	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	222,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2002
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИШНЯ)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,00	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00	17,00	22,00	1,20	235,00	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,80	15,86	41,31	358,11	0,16	7,16	0,13	0,27	0,00	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	0,01	0,01	338	2011
Итого за день:		62,29	84,21	248,23	2008,99	1,42	60,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,37	1023,10	18,34	3345,61	68,52	0,33	0,02	0,02	0,02		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Биологические вещества												№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М.г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Р, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. К, мкг	Вит. L, мкг	Вит. F, мкг			Вит. Se, мкг			
Завтрак																							
СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ	42	4,81	7,24	12,68	138,96	0,06	0,69	0,07	0,27	0,00	0,00	0,00	117,18	12,73	84,97	0,84	44,23	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2011
КАША ВЯЯНКА МОЛОЧНАЯ С РЫСКОЙ И ПШЕНИЧНОЙ СЛАДОМ	235	6,64	12,32	27,82	288,34	0,11	0,38	0,07	0,27	0,17	0,14	124,74	25,10	147,89	0,82	228,09	11,25	0,01	0,01	0,01	0,01	715	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,39	0,40	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,26	8,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	417	15,29	20,36	60,67	611,54	0,26	10,75	0,16	1,29	0,23	0,29	284,48	79,79	292,38	5,84	690,39	13,25	0,08	0,08	0,08	0,08	2008	2008
Обед																							
САЛАТ НА КАПУСТНОМ ЛИСТЕ	100	1,80	6,10	6,84	82,04	0,00	25,30	0,00	2,12	0,00	0,00	42,05	14,26	31,01	0,50	280,61	2,72	0,01	0,01	0,01	103	2002	
СУП КАПУСТНЫЙ С БОКОВИМИ	250	6,73	6,38	16,87	147,17	0,10	4,85	0,28	4,07	0,00	0,06	41,10	21,00	79,20	1,31	473,26	4,45	0,00	0,00	0,00	102	2011	
ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	14,09	6,12	8,64	180,15	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	20,28	1,16	387,27	112,52	0,47	0,01	0,01	240	2008	
КОРМОШЕЛЬ ОТВАЧЕНАЯ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,60	0,03	0,30	0,09	0,11	24,80	38,55	35,46	1,63	1023,80	8,00	0,05	0,00	0,00	310	2011	
КОРЕЦЬ	200	0,10	0,10	27,50	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	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	118,41	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	11,50	18,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	60	3,97	0,53	23,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,08	11,40	18,50	52,20	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	813,19	0,69	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	181,54	511,62	9,15	2291,24	132,06	0,57	0,01	0,01	0,01		
Полдник																							
КОРМОШЕЛЬ ОТВАЧЕНАЯ (КОРМОШ)	70	3,76	10,24	18,98	206,74	0,06	0,01	0,00	2,02	0,28	0,40	14,29	4,81	47,23	0,51	73,98	2,79	0,01	0,01	0,01	83	2002	
КОРМОШЕЛЬ ОТВАЧЕНАЯ (КОРМОШ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,04	1,40	0,06	0,00	0,00	0,34	240,00	23,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПРУТ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	12,00	18,00	18,00	2,00	158,00	1,00	0,00	0,00	0,00	328	2011	
Итого за прием пищи:	270	9,76	15,84	38,28	365,77	0,12	6,41	0,06	2,36	0,28	0,77	273,29	48,81	233,23	2,53	522,85	3,79	0,08	0,01	0,01	0,01		
Итого за день:		67,94	69,20	271,13	1891,96	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1051,34	17,77	3464,49	149,10	0,67	0,02	0,02	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
	Банки, г	Жидк., г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Ng, мкг	Р, мкг	Рв, мкг	К, мкг	Л, мкг	Р, мкг	Са, мкг					
Итого за весь период	700,72	690,86	2 577,88	19 783,76	9,57	598,50	4 223,00	140,39	99,80	12,34	7 538,27	2 803,07	11 448,09	182,92	7 239,02	8,60	40,20	0,82					
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,36	0,96	59,85	422,30	14,09	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,81	18,29	723,90	0,86	4,02	0,08					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	919	363