

УТВЕРЖДАЮ



ИП \_\_\_\_\_ А.О. Орлов

«19» февраля 2024 Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 30

И.И. Мухоморова

« 09 » \_\_\_\_\_



**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	Масса порции	Пищевые вещества		Знергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																					Витамин
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	0,81	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	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	1271	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	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	572	24,36	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	460,86	4,45	636,28	28,50	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	0,39	0,00	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	21,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	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	260	2011
ПЮРЕ 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	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	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	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	955	30,97	30,20	114,00	888,19	0,52	49,58	0,48	8,31	0,09	0,41	166,86	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАРУШКА 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	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	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	0,64	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,06	0,08	0,05		
Всего за день:		71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,64	296,77	1 285,95	19,67	3 333,25	69,25	0,26	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Знергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																					Витамин
<b>Завтрак</b>																					
ИКРА 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 СЛИВОНЫМ (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	0,04	1,48	0,13	0,03	0,03	31,43	12,35	50,36	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	8,28	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	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,95	88,85	785,85	0,29	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	249,73	4,92	697,35	6,78	0,06	0,02		
<b>Обед</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	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	81	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
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,84	125,24	437,57	9,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04		
<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	0,21	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	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	277,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	227,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01		
Всего за день:		67,81	77,19	258,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,85	624,54	243,84	964,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06	0,05	223	2005
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,54	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	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	8/1	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	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>41,11</b>	<b>28,13</b>	<b>83,66</b>	<b>764,97</b>	<b>0,18</b>	<b>10,60</b>	<b>0,17</b>	<b>1,94</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>409,95</b>	<b>82,90</b>	<b>497,65</b>	<b>5,82</b>	<b>764,63</b>	<b>6,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</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	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,03	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	239,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,84	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,70	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	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	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	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	0,01	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>27,30</b>	<b>34,45</b>	<b>119,17</b>	<b>904,59</b>	<b>0,49</b>	<b>29,88</b>	<b>0,39</b>	<b>10,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>133,92</b>	<b>126,05</b>	<b>424,13</b>	<b>9,30</b>	<b>1 864,70</b>	<b>26,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛУКВОЙ	70	3,76	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	63	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	386	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	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,26</b>	<b>15,44</b>	<b>36,08</b>	<b>362,77</b>	<b>0,14</b>	<b>61,41</b>	<b>0,09</b>	<b>2,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,77</b>	<b>288,29</b>	<b>47,81</b>	<b>280,23</b>	<b>0,93</b>	<b>564,86</b>	<b>4,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>670</b>	<b>78,67</b>	<b>76,02</b>	<b>238,81</b>	<b>2 032,33</b>	<b>0,81</b>	<b>101,89</b>	<b>0,65</b>	<b>14,37</b>	<b>0,68</b>	<b>1,71</b>	<b>832,16</b>	<b>256,76</b>	<b>1 182,01</b>	<b>16,05</b>	<b>3 194,19</b>	<b>37,94</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		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	
																					В1, мг
<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	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	81	2023
ПЮРЕ 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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	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
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	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>670</b>	<b>33,36</b>	<b>14,07</b>	<b>82,77</b>	<b>591,96</b>	<b>0,44</b>	<b>28,00</b>	<b>0,22</b>	<b>4,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>164,91</b>	<b>155,18</b>	<b>539,77</b>	<b>8,28</b>	<b>2 090,55</b>	<b>233,96</b>	<b>0,99</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА 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
СУП-ПАЦЦА ДОМАШНЯЯ	250	2,67	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	49,91	1,65	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	19,09	19,18	4,02	260,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,48	157,87	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,00	3/1	2021
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	8/1	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	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	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	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33,76</b>	<b>39,58</b>	<b>116,58</b>	<b>930,71</b>	<b>0,30</b>	<b>11,39</b>	<b>0,71</b>	<b>5,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>140,77</b>	<b>108,39</b>	<b>403,63</b>	<b>7,73</b>	<b>948,99</b>	<b>13,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ 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	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023
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	8/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,59</b>	<b>3,33</b>	<b>42,59</b>	<b>326,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>0,20</b>	<b>1,21</b>	<b>1,08</b>	<b>0,43</b>	<b>182,78</b>	<b>42,46</b>	<b>319,25</b>	<b>3,46</b>	<b>282,23</b>	<b>9,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>77,71</b>	<b>56,98</b>	<b>241,94</b>	<b>1 849,28</b>	<b>0,88</b>	<b>39,86</b>	<b>1,13</b>	<b>11,64</b>	<b>1,38</b>	<b>1,14</b>	<b>488,46</b>	<b>306,03</b>	<b>1 262,65</b>	<b>19,47</b>	<b>3 321,67</b>	<b>256,79</b>	<b>1,22</b>	<b>0,12</b>			

4



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				Белки, г
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,00	181	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	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	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	264,67	63,79	252,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00		
<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	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	
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	366,58	3,90	0,02	0,00	99
МАКAROHHЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,02	0,02	2,46	0,08	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	269	
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	2,00	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,08	0,00	0,00	0,98	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	1,66	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	121,65	109,52	364,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02		
<b>Полдник</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	6,96	8,65	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	284,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	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 (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,89	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02		
Всего за день:	65,26	71,87	244,47	1 895,59	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1 010,36	18,65	2 663,42	65,97	0,15	0,04		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКAROHHЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	140,36	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,05	9,00	40,50	0,85	49,50	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	3,34	240,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	338
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	181,61	26,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00	2008
<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	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	259
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	119,53	118,53	401,51	8,91	1 635,16	23,27	0,12	0,01	
<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	0,89	140,84	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,86	83,40	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	3,34	240,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	487,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	
Всего за день:	67,76	52,39	269,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1 260,37	15,97	3 329,95	46,04	0,29	0,06	

6



7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ИКРА 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
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	289
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	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	20,07	94,73	0,06	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,86	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,41</b>	<b>25,02</b>	<b>80,09</b>	<b>615,41</b>	<b>0,33</b>	<b>20,04</b>	<b>0,73</b>	<b>5,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>106,44</b>	<b>90,89</b>	<b>327,17</b>	<b>8,01</b>	<b>1 562,55</b>	<b>16,80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</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	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
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	27,41	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82
БЕЛОРЫБИЦА	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	9,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,19	132,01	0,38	300,40	8,33	0,06	0,00	83
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	1,59	175,30	2,70	0,03	0,01	31
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	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10
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	54,80	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>28,28</b>	<b>44,23</b>	<b>126,83</b>	<b>1 034,43</b>	<b>0,63</b>	<b>23,52</b>	<b>0,71</b>	<b>6,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>158,31</b>	<b>129,21</b>	<b>418,66</b>	<b>8,23</b>	<b>1 178,14</b>	<b>23,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</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	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯНОГРАД)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,60</b>	<b>15,06</b>	<b>41,31</b>	<b>386,11</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>387,45</b>	<b>56,07</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>65,29</b>	<b>84,31</b>	<b>248,23</b>	<b>2 005,95</b>	<b>1,12</b>	<b>50,72</b>	<b>1,57</b>	<b>13,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,93</b>	<b>652,20</b>	<b>276,17</b>	<b>1 023,10</b>	<b>18,24</b>	<b>3 345,61</b>	<b>66,52</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	

8 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, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	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
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	81
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО)	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>617</b>	<b>15,35</b>	<b>20,38</b>	<b>90,67</b>	<b>611,54</b>	<b>0,25</b>	<b>10,75</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>284,48</b>	<b>79,79</b>	<b>292,39</b>	<b>5,94</b>	<b>650,39</b>	<b>13,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	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	260,61	2,73	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	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,09	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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	0,05	0,00	310
КУСЕЛЬ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>32,83</b>	<b>23,28</b>	<b>142,18</b>	<b>913,19</b>	<b>0,65</b>	<b>47,57</b>	<b>0,33</b>	<b>9,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>189,27</b>	<b>161,54</b>	<b>511,62</b>	<b>9,15</b>	<b>2 291,24</b>	<b>132,06</b>	<b>0,57</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																				
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	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
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	386
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,76</b>	<b>15,54</b>	<b>38,28</b>	<b>366,77</b>	<b>0,12</b>	<b>6,41</b>	<b>0,08</b>	<b>2,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,77</b>	<b>273,29</b>	<b>46,81</b>	<b>253,23</b>	<b>2,63</b>	<b>522,86</b>	<b>3,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>67,94</b>	<b>69,20</b>	<b>271,13</b>	<b>1 891,50</b>	<b>1,02</b>	<b>64,73</b>	<b>0,56</b>	<b>15,00</b>	<b>0,84</b>	<b>1,42</b>	<b>747,04</b>	<b>288,14</b>	<b>1 057,24</b>	<b>17,72</b>	<b>3 464,49</b>	<b>149,10</b>	<b>0,67</b>	<b>0,02</b>	



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	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	
																				Масса порции
<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	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	15,80	18,43	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	30,98	37,58	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	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	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	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>24,16</b>	<b>28,06</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>89,28</b>	<b>87,11</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	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ 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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	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	0,00	0,00	386
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
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
<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>155,88</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	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,78	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
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
<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>278,27</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>0,95</b>	<b>1,24</b>	<b>826,70</b>	<b>295,06</b>	<b>1 228,70</b>	<b>18,67</b>	<b>3 383,19</b>	<b>52,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	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	
																				Масса порции
<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	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	0,00	0,00	291
КОФЕЙНЫЙ 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	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	117/1
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	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	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
<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	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,88	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
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	366,58	3,90	0,02	0,00	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	305,90	2,64	0,02	0,00	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	12,60	7,20	126,00	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	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	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	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>1 026,53</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>19,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ 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	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,78	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
<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>2 117,13</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	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	19 783,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,82	
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,08	
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	363



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	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	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	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	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12	61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	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	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8
Фрукты свежие	111	100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1
Фрукты сухие	12	30	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3
Мясо	46,8	79	66,9	59,8	80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24												-24	0				
Птица	31,8		96				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	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108		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	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	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	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	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		0,4	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				0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4							24			24	2,4		100	0,6	1,9	1,9	7,4
Соль	3	3,8	4,1	2,5	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