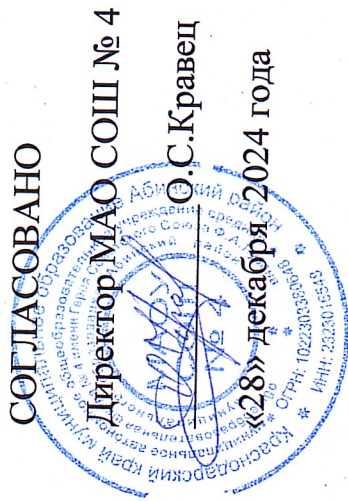


ИП  
« 19 » февраля 2024 г.  
УТВЕРЖДАЮ  
А.О. Орлов



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАО СОШ № 4  
О.С.Кравец  
« 28 » декабря 2024 года



**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район**  
**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Абинск 2024



3 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
<b>Завтрак</b>																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28,69	18,48	21,31	366,08	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005								
МОЛОКО СЛАДКОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,34	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	8	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,81	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,11	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	592,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,69	371,12	4,53	626,91	5,90	0,06	0,03										
<b>Обед</b>																													
<b>Полдник</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
ОБЛОЧИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,03	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	26,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011							
СУЛГАПЦА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011								
ЧАХОХИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023								
РАИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	8	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										
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										
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04										
<b>Обед</b>																													
<b>Полдник</b>																													
ПИРОЖКИ СЛОБЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,95	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	8	2021									
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02										
Всего за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	346,41	233,25	950,76	14,53	2 608,53	21,20	1,00	0,08										

4 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
<b>Завтрак</b>																													
ОБЛОЧИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,03	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011							
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	289,27	1,10	582,58	180,85	0,76	0,02	81	2023								
ПОРЕ КАРТОННОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	2011								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00										
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										
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02										
<b>Обед</b>																													
<b>Полдник</b>																													
ЖИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00										
СУЛГАПЦА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011								
ЧАХОХИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023								
РАИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	8	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										
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										
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04										
<b>Обед</b>																													
<b>Полдник</b>																													
ПИРОЖКИ СЛОБЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,95	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	8	2021									
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02										
Всего за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	346,41	233,25	950,76	14,53	2 608,53	21,20	1,00	0,08										

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В9			Витамин С			Витамин Е			Витамин К			Витамин Р											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг			Zn, мг	Br, мг	I, мг	Si, мг								
КАША ЖЕЛТЫЙ МОЛОЧНЫЙ ИЗ МАКНОЙ ПЕРЛЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,60	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	0,00	181	2011																			
КОРЕЙСКИЙ РАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	9,60	47,00	0,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011																				
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,06	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	338	2011																				
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,55	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАЙСКИ	170	15,70	17,80	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011																				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	9,68	38,70	0,00	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	10	2021																					
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 593,33	19,94	0,11	0,01																						
Полдник																																									
ВАРЮШКИ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	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																				
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00																						
Всего за день:		55,96	43,55	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01																						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В9			Витамин С			Витамин Е			Витамин К			Витамин Р											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг			Zn, мг	Br, мг	I, мг	Si, мг								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,00	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120	2011																				
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011																				
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	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	29,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	81,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	776,68	10,32	0,05	0,00																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011																				
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ 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	20,55	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАЙСКИ	170	15,70	17,80	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011																				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	9,68	38,70	0,00	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	10	2021																					
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 593,33	19,94	0,11	0,01																						
Полдник																																									
ВАРЮШКИ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	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																				
Итого за прием пищи:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00																						
Всего за день:		55,96	43,55	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01																						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ИМРА (КАБАНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,14	5,34	4,82	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	2008				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,28	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02	2008				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00	2011				
ХЛЕБ РЖАНОУИ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	476,68	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,28	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02	2008				
<b>Обед</b>																								
<b>ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)</b>																								
БОЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	2011				
БЕСПРОТЯНОВ	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	2011				
РИС С ОВОЩАМИ	90	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	0,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	212,10	7,64	0,05	0,00	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,80	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	2023				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,80	9,80	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2021				
ХЛЕБ РЖАНОУИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	810	21,60	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	328,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	2008				
<b>Полдник</b>																								
<b>МОЛОКО В ПРОМАШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ</b>																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	20,40	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	100	0,60	0,80	15,40	72,00	0,00	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	295,00	8,00	0,01	0,00	2022				
Итого за день:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,58	0,06	0,28	345,80	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00	2011				
<b>Всего за день:</b>																								
		51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,66	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	560,56	224,73	832,89	14,92	2 887,65	60,23	0,27	0,03					

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, 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	84,87	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	2011				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	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	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	592	12,62	18,46	74,61	518,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00	2008				
<b>Обед</b>																								
<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВИМИ	60	0,96	3,06	4,15	49,59	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	2023				
ФРУКТОВЫЙ РЫБЬИЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102				
КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНОУИ	95	12,82	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01	240				
КИСЕЛЬ	200	2,84	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	78,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	310				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	2011				
ХЛЕБ РЖАНОУИ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,38	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	183,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	2008				
<b>Полдник</b>																								
<b>СЛОЖКА С КЛЮКВОУИ</b>																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,26	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,66	2,78	0,01	0,01	63				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДА)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386				
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	47,00	10,30	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				
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	356,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,26	0,74	249,29	44,01	234,23	2,63	493,66	3,79	0,06	0,01	2011				
Итого за день:		50,08	53,22	233,46	1 653,22	0,85	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 998,48	132,92	0,61	0,02					

9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витаминный состав											Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,15	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270	2011						
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	51	2023							
КАША ВЯЗАКА ПШЕНИЧНАЯ	200	0,97	0,19	19,39	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	0,00	389	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	7,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	525	20,67	25,01	77,23	616,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,86	696,32	8,60	0,04	0,04	0,04	0,04	71	2011						
Итого за прием пищи:																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	290	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	0,00	4	2022							
СУЛКАРПОВЕЧНЫЙ С КРУПЮЙ И ТОМАТОМ	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011								
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,03	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	770	28,82	19,59	100,62	707,60	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1735,53	19,21	0,20	0,02	0,02	0,02	71	2011						
Итого за прием пищи:																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	0,00	83	2022							
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	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	120,4	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	0,00	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	60,66	56,64	207,34	1601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1083,29	15,91	2862,97	47,81	0,27	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06						

10 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витаминный состав											Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011						
Плов из пшеницы	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,12	10,04	47,36	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,46	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	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	570	21,91	15,69	81,15	565,70	0,15	12,65	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	156,86	4,59	672,48	16,19	0,02	0,00	0,00	0,00	71	2011						
Итого за прием пищи:																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011						
СУЛКАРПОВЕЧНЫЙ	290	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	0,86	366,58	3,90	0,02	0,00	0,00	0,00	99	2011						
КОЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,99	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,36	0,03	0,00	0,00	0,00	271	2011						
КАША ВЯЗАКА ПШЕНИЧНАЯ	150	8,19	9,73	36,56	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	0,00	0,00	389	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,39	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	0,00	0,00	2008							
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	33,80	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	105,93	866,79	0,33	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	192,76	432,42	11,85	1254,21	16,37	0,08	0,00	0,00	0,00	101	2023						
Итого за прием пищи:																													
ПИВОЖИЯ СЛОБОДНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,00	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	0,02	0,02	83	2022						
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	0,00	0,00	83	2022						
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,00	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	433,69	24,26	0,04	0,02	0,02	0,02	83	2022						
Итого за прием пищи:	63,25	60,52	226,39	1777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	568,80	295,36	916,54	17,66	2862,36	56,82	0,14	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02							

**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, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	15 385,47	7,69	499,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 537,79	2 291,79	9 218,26	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35		
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 538,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04		
Сопоставление баллов, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																	

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

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

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за День, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	30	65	54	483	48	101	3,2	0,4	20,4	98,2		
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	109	113	69	899	90	100	6,8	0,5	43,6	206,1		
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7	73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6		
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5	39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9		
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	14,4					116,6	11,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2		
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	200	138,6	50	1195,9	119,6	107	2,3	0,5	19,0	89,3		
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	1639,7	164	98	2,5	1,7	10,7	65,5		
Фрукты свежие	111		100	207	200	200	100	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1		
Фрукты сухие	9	25	20								90	9	100			0,7	2,8		
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200			200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,9	50,8		
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	52,2	124	8,9	10,4		128,8		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18												0						
Птица	21		81,6		88,6				82,2		403,9	40,4	192	7,2	7,2		93,3		
Рыба	34,8				120			66			186	18,6	53	2,9	0,2		13,0		
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	300	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0		
Кисломолочные продукты	90			180			380		180		920	92	102	2,6	2,3	4,1	52,0		
Творог	30	38		138	45		38				304	30	101	5,4	2,7	0,9	50,3		
Сыр	6	12,6	12				12	12,6	12		61,2	6,1	102	1,4	1,8		22,3		
Сметана	6	5		20,4			30		5		60,4	6	101	0,2	0,9	0,2	12,1		
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	179,7	18	100	0,6	15,1	3,9	158,6		
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	123,1	12,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9		
Яйло	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		239,6	24	100	3,6	4,6	3,9	75,9		
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		179,9	18	100	0,6	1,9	21,3	108,9		
Кондитерские изделия	6						45				45	5	75	0,3	0,4	3,4	18,8		
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9		5,4	0,5	90	0,1		0,2	1,3		
Какао	0,6	6									6	0,6	100	0,2	0,1	0,1	1,7		
Кофейный напиток	1,2					6					12	1,2	100	0,1		0,6	3,0		
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3			0,3	1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,8	39,3		
Крахмал	1,8							18			18	1,8	100			1,9	7,4		
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	18	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2		
Специи	1,2												0						
														66,3	78,3	242,7	1 984,3		