

УТВЕРЖДАЮ

ИП Р.А. Пономаренко



«26»

июня 2023 г

СОГЛАСОВАНО



2023 г

Кривец О.С.

**10-дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район**

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	1,00	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	2,00	0,02	203,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	2,00	0,01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	35	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	2,7	17,6	82,9	407,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:		14,9	19,6	100,9	640,7	0,17	0,61	120,00	1,61	3,00	0,22	430,68	63,69	260,67	3,00	321,18	0,01	3,10	0,01		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	90	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	26,0	27,2	92,8	712,4	0,40	37,31	410,00	7,11	1,00	0,35	149,58	112,43	346,68	7,45	1766,68	0,02	1,20	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
Итого за прием пищи:	300	14,8	9,0	52,8	352,6	0,09	0,24	80,00	1,65	3,00	0,19	198,80	26,36	168,19	1,81	196,32	0,00	0,20	0,03		
Всего за день:		55,7	55,8	246,5	1705,7	0,66	38,16	610,00	10,37	7,00	0,76	779,07	202,48	775,54	12,26	2284,16	0,04	4,50	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИГРКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,01	0,30	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	20,8	32,9	73,9	657,9	0,25	8,28	170,00	4,10	2,10	0,18	78,09	51,91	210,85	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,66	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	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	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	860	25,2	18,2	111,9	727,1	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,71	170,83	6,77	928,97	0,00	0,50	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	30	1,6	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	TK	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8,3	6,5	39,9	257,6	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,25	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		54,3	57,6	225,7	1642,6	0,62	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	503,91	157,66	563,66	14,06	2188,31	0,02	1,10	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.1	8.3	25.5	277.0	0.07	0.29	100.00	0.48	3.00	244.60	33.39	283.17	1.11	202.01	0.00	0.30	0.03	223	2005
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2.1	0.7	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.20	0.10	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	0.01	0.00	0.00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛКО)	100	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	32.3	14.6	76.4	574.7	0.17	10.93	140.00	1.57	3.20	461.64	92.31	477.47	5.03	852.48	0.01	0.50	0.03		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.9	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	90	10.0	17.1	3.6	199.8	0.27	0.88	20.00	2.99	0.00	36.97	18.28	117.62	1.25	267.42	0.01	0.50	0.00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.3	10.6	22.9	205.3	0.12	10.77	20.00	3.99	0.00	28.50	29.79	83.04	1.41	730.13	0.01	0.40	0.00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	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	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	22.3	32.8	98.7	775.9	0.62	24.39	280.00	8.76	1.00	128.52	108.18	363.95	6.68	1666.77	0.02	1.40	0.00		
<b>Полдник</b>																				
СЛОЙКА С КЛУБОВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.4	15.3	42.5	380.4	0.14	7.27	90.00	2.02	2.50	260.29	49.01	240.23	1.63	593.66	0.01	0.60	0.01		
Всего за день:	64.0	62.7	217.6	1731.0	0.93	42.59	510.00	12.35	4.20	1.60	850.45	249.50	1081.65	13.34	3112.91	0.04	2.50	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.9	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18.9	5.9	1.8	137.0	0.11	3.26	150.00	2.54	0.00	153.63	65.73	269.28	1.10	582.58	0.18	7.60	0.02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	2.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.89	0.00	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.56	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	575	28.4	12.0	76.1	512.8	0.38	23.65	200.00	4.19	2.00	236.10	129.51	449.11	7.59	1758.12	1.87	8.20	0.02		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП-ПАЦА ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.0	0.02	0.40	20.00	2.22	1.20	21.69	7.08	30.44	0.42	49.92	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.9	21.0	0.4	274.0	0.05	1.94	100.00	0.27	0.00	21.41	20.72	178.02	1.75	247.11	0.00	1.40	0.02	286	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	20.00	0.03	0.00	7.97	2.40	7.95	0.10	37.32	0.00	0.00	0.00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	287.9	0.21	0.00	40.00	4.84	1.40	17.66	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.10	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	38.3	43.2	97.4	918.3	0.41	7.13	290.00	8.38	2.60	118.59	182.42	475.95	9.18	880.20	0.00	1.60	0.03		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	191.25	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.30	0.02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	15.3	9.7	50.5	357.0	0.12	60.28	70.00	1.40	2.00	237.71	37.27	186.91	1.80	346.33	0.00	0.50	0.02		
Всего за день:	82.0	64.9	224.0	1788.1	0.91	91.05	560.00	13.97	6.60	0.95	592.40	349.20	1111.91	18.57	2984.65	1.87	10.30	0.07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																				
100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	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
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
520	19,8	14,3	70,4	492,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,05	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00		
<b>Обед</b>																				
60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,78	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,40	0,00	102	2011
95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	269	2011
150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,00	0,00	0,10	0,00	TK	2008
35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
830	32,6	34,6	117,6	912,0	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,28	114,18	106,97	359,52	10,80	1 330,06	0,00	0,09	0,01		
<b>Полдник</b>																				
30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,08	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,08	6,04	30,00	0,36	0,00	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
	60,7	67,0	229,9	1 681,2	0,75	52,59	430,00	12,77	2,50	0,99	497,66	180,03	619,53	15,18	2 136,02	0,01	0,30	0,01		
<b>Всего за день:</b>																				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>																				
150	10,2	11,9	25,6	250,0	0,06	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,18	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011
40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
515	17,7	17,0	58,3	458,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02		
<b>Обед</b>																				
60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
170	15,7	17,6	16,1	285,6	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	259	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	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
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,91	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	260,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,95	157,51	4,65	606,29	0,01	0,50	0,00		
<b>Полдник</b>																				
100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,68	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,34	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,60	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,03		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
	63,0	55,1	194,6	1 542,9	0,53	27,97	608,00	8,09	13,00	0,86	772,46	152,46	747,39	11,05	1 535,70	0,02	1,60	0,05		
<b>Всего за день:</b>																				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				В1, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРСВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	1,00	0,12	32,94	15,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	319	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	TK	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>20,5</b>	<b>22,4</b>	<b>66,0</b>	<b>533,3</b>	<b>0,27</b>	<b>20,98</b>	<b>120,00</b>	<b>1,45</b>	<b>2,00</b>	<b>0,30</b>	<b>108,86</b>	<b>72,04</b>	<b>275,84</b>	<b>6,70</b>	<b>1 308,33</b>	<b>0,02</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	3,1	17,9	83,6	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	0,00	0,30	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23,6</b>	<b>26,2</b>	<b>99,6</b>	<b>742,3</b>	<b>0,32</b>	<b>21,58</b>	<b>700,00</b>	<b>5,85</b>	<b>4,00</b>	<b>0,26</b>	<b>92,44</b>	<b>97,80</b>	<b>317,86</b>	<b>6,87</b>	<b>992,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10,1</b>	<b>11,3</b>	<b>30,2</b>	<b>265,9</b>	<b>0,11</b>	<b>6,11</b>	<b>90,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>510,65</b>	<b>45,01</b>	<b>230,81</b>	<b>2,69</b>	<b>483,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>59,9</b>	<b>195,8</b>	<b>1 541,5</b>	<b>0,70</b>	<b>48,67</b>	<b>910,00</b>	<b>8,16</b>	<b>6,50</b>	<b>0,85</b>	<b>711,95</b>	<b>214,85</b>	<b>824,51</b>	<b>16,26</b>	<b>2 784,68</b>	<b>0,03</b>	<b>2,40</b>	<b>0,03</b>		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				В1, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	2,00	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,49	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,58	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,2</b>	<b>18,8</b>	<b>95,2</b>	<b>607,4</b>	<b>0,20</b>	<b>0,61</b>	<b>120,00</b>	<b>1,75</b>	<b>3,00</b>	<b>0,20</b>	<b>326,40</b>	<b>58,57</b>	<b>244,40</b>	<b>2,72</b>	<b>313,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,96	0,00	0,10	0,00	103	2023
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,7	0,09	1,11	50,00	0,75	3,00	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	0,10	4,30	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	11,50	16,50	42,00	1,00	64,56	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	TK	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>29,3</b>	<b>27,7</b>	<b>121,4</b>	<b>860,5</b>	<b>0,54</b>	<b>43,83</b>	<b>320,00</b>	<b>12,67</b>	<b>3,00</b>	<b>0,34</b>	<b>184,52</b>	<b>143,08</b>	<b>454,98</b>	<b>7,61</b>	<b>1 921,62</b>	<b>1,79</b>	<b>5,20</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛЮКОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,53	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>15,3</b>	<b>42,5</b>	<b>380,4</b>	<b>0,14</b>	<b>7,27</b>	<b>90,00</b>	<b>2,02</b>	<b>2,50</b>	<b>0,73</b>	<b>260,29</b>	<b>49,01</b>	<b>249,23</b>	<b>1,63</b>	<b>593,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>61,8</b>	<b>259,1</b>	<b>1 848,3</b>	<b>0,88</b>	<b>51,71</b>	<b>530,00</b>	<b>16,44</b>	<b>8,50</b>	<b>1,27</b>	<b>771,21</b>	<b>260,66</b>	<b>939,61</b>	<b>11,95</b>	<b>2 828,34</b>	<b>1,81</b>	<b>6,00</b>	<b>0,02</b>		



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Жиры, г		г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг																Мg, мг	Р, мг		
<b>Завтрак</b>																							
МЯРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	1,00	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	4,7	37,1	215,8	0,13	0,00	20,00	0,11	1,00	0,05	25,52	31,33	133,03	2,24	130,45	0,00	0,00	0,04	51	2023		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	85,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	TK	2008		
Итого за прием пищи:	525	21,3	27,0	80,3	633,0	0,24	5,94	150,00	3,06	2,00	0,19	81,82	70,84	294,30	7,67	800,12	0,00	0,30	0,04				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	1,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	2,2	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,8	11,4	14,8	210,8	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	289	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,16	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	770	28,4	21,2	99,6	712,4	0,34	14,00	290,00	2,70	1,00	0,46	277,17	92,01	359,79	4,82	970,52	0,00	0,90	0,00				
<b>Полдник</b>																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	335	10,6	11,2	28,0	261,9	0,13	61,11	100,00	0,74	0,50	0,29	425,65	46,01	237,81	0,99	525,86	0,01	0,30	0,00				
Всего за день:	60,3	59,4	207,9	1 607,3	0,71	80,95	540,00	6,50	3,50	0,94	0,94	784,64	208,86	891,90	13,48	2 296,50	0,01	1,50	0,04				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Жиры, г		г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг																Мg, мг	Р, мг		
<b>Завтрак</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,10	0,02	0,00	52	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,10	0,00	0,00	11	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	510	22,0	17,7	74,7	547,2	0,12	4,40	20,00	3,49	0,00	0,17	152,56	49,98	162,92	2,88	506,20	0,20	0,02	0,00				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,99	23,26	57,33	1,04	476,34	0,00	0,03	0,00	103	2011		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,46	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,10	0,03	0,00	271	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	3,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,01	0,00	171,1	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	815	28,8	34,8	116,3	894,1	0,56	23,26	370,00	9,99	2,40	0,35	87,74	198,41	433,35	12,01	1 453,37	0,10	0,06	0,00				
<b>Полдник</b>																							
ПИРОЖКИ СЛОВЕНСКИЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,06	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	91,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,03	0,02	101	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	0,77	155,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	400	14,8	9,8	52,7	361,0	0,10	5,28	60,00	1,54	2,00	0,24	122,71	36,27	179,91	3,50	304,33	0,00	0,04	0,02				
Всего за день:	65,6	62,3	243,7	1 802,3	0,80	32,97	450,00	15,02	4,40	0,76	0,76	363,01	284,67	776,16	18,39	2 263,90	0,30	0,14	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	I, мкг	F, мг	Se, мкг	
Итого за весь период	612,7	595,5	2 244,8	7,49	552,97	5 588,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34		
Средние значения за период	61,3	59,7	224,5	0,75	55,30	559,80	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	3,00	0,03		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,8	53,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48	100	3,2	0,4	20,1	96,9	
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90	100	6,8	0,5	43,4	205,3	
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	317	31,7	352	3,4	2,2	22,0	125,9	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7		39,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2	
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6	
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	110	2,4	0,5	19,6	92,4	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1	
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,3	94,7	
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9	100			0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	238	8,8	8,9		115,4	
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	79	3,9	3,4	7,7	77,5	
Кисломолочные продукты	90		180	180		200	200		180	180	47	740	74	82	2,1	1,9	3,3	41,8	
Творог	30	40		138	47		40					312	31	104	5,6	2,8	0,9	52,0	
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	110	1,5	1,9		23,8	
Сметана	6	5		36,1	7,5		5	9,4				63	6,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6	
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	94	0,6	14,2	3,8	150,7	
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1	
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	54	2,2	3,4	3,8	59,1	
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6	100	0,6	1,9	22,1	112,4	
Кондитерские изделия	6	30	30			30			40			130	13	217	0,9	0,9	9,7	50,6	
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	135	0,2		0,4	1,9	
Какао	0,6			6								6	0,6	100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	50	0,1		0,3	1,5	
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,8	39,5	
Крахмал	1,8								18			18	1,8	100			1,9	7,4	
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													-1,2	0				
															67,4	80,0	252,1	2 041,7	