УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Р.А.Пономаренко

«26» июня 2023 г

СОГЛАСОВАНО

_____

«26» июня 2023 г

10- дневное цикличное менюприготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

Абинск 2023г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	70,00	0,47	1,70	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	0,01	0,20	0,01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	3,8	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**17,2**	**21,5**	**115,8**	**726,6**	0,20	0,73	130,00	1,97	2,20	0,26	257,21	78,25	303,54	4,19	399,79	0,01	0,40	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	,0,1	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	20,00	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	0,01	0,40	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	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	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**950**	**30,6**	**30,2**	**111,4**	**846,3**	0,52	49,58	480,00	8,22	0,90	0,41	165,71	135,77	414,04	9,33	2 110,71	0,02	1,20	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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
Итого за прием пищи:	**360**	**26,3**	**17,4**	**83,6**	**598,9**	0,18	0,46	130,00	2,54	6,20	0,38	182,27	49,20	317,94	3,84	375,32	0,01	0,40	0,04		
Всего за день:		**74,1**	**69,1**	**310,8**	**2 171,8**	0,90	50,77	740,00	12,73	9,30	1,05	605,19	263,22	1 035,52	17,36	2 885,82	0,04	2,00	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**625**	**25,5**	**40,2**	**98,8**	**830,6**	0,31	8,70	260,00	5,00	2,30	0,21	111,57	67,93	262,33	7,44	936,45	0,01	0,51	0,02		
Обед																					
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	0,01	0,02	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	1,50	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,03	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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
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	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**970**	**31,3**	**22,5**	**138,6**	**897,8**	0,34	18,56	240,00	7,13	1,50	0,22	119,94	88,82	228,54	9,47	1 121,69	0,01	0,25	0,01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	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	0,20	0,20	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	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**365**	**14,0**	**12,1**	**43,0**	**344,8**	0,17	61,18	100,00	0,83	0,00	0,32	510,70	48,95	298,75	1,82	554,80	0,20	0,32	0,00		
Всего за день:		**70,8**	**74,8**	**280,4**	**2 073,2**	0,82	88,44	600,00	12,96	3,80	0,75	742,21	205,70	789,62	18,73	2 612,94	0,22	1,08	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	372,84	44,53	377,63	1,48	269,43	0,00	0,60	0,05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	0,01	0,00	0,00	12/1	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	0,10	0,00	338	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**570**	**45,6**	**32,0**	**92,7**	**856,4**	0,21	11,06	190,00	1,95	3,20	0,69	621,37	114,40	607,11	5,86	987,71	0,01	0,80	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	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	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,99	0,00	0,09	29,96	20,31	130,66	1,39	297,06	0,01	0,60	0,00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	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	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**950**	**27,2**	**37,1**	**123,1**	**932,8**	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	144,69	132,20	444,65	8,70	1 952,13	0,02	1,70	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	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	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**390**	**10,1**	**15,9**	**46,5**	**406,1**	0,16	8,61	90,00	2,02	2,50	0,76	290,29	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		**82,9**	**85,0**	**262,3**	**2 195,3**	1,14	50,33	480,00	14,71	6,50	1,83	1 056,35	301,81	1 315,39	16,39	3 613,70	0,04	3,10	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,7	7,1	2,2	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,20	9,20	0,02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	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	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	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**670**	**33,4**	**14,1**	**83,6**	**595,2**	0,45	28,00	220,00	4,86	0,90	0,39	165,41	156,58	539,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,00	0,01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,58	0,01	1,60	0,03	288	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	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**960**	**46,0**	**51,6**	**126,8**	**1 129,6**	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	156,19	228,93	589,56	12,53	1 156,97	0,01	1,90	0,04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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
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:	**440**	**21,1**	**13,6**	**63,6**	**469,2**	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	177,15	49,03	257,63	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04		
Всего за день:		**100,5**	**79,3**	**274,0**	**2 194,0**	1,16	97,78	680,00	16,90	6,40	1,18	498,75	434,54	1 386,66	23,51	3 670,79	0,22	12,30	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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
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	0,00	0,90	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	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**22,9**	**16,0**	**79,2**	**555,2**	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	0,06	63,10	33,16	82,01	2,19	340,26	0,00	0,20	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	0,01	0,40	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**915**	**36,1**	**38,5**	**135,4**	**1 033,1**	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	0,31	132,13	123,41	397,41	11,48	1 492,32	0,01	0,90	0,02		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	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	0,02	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**390**	**14,2**	**13,5**	**49,3**	**378,6**	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	0,34	504,00	53,50	307,30	4,38	558,40	0,02	0,20	0,00		
Всего за день:		**73,2**	**68,0**	**263,9**	**1 966,9**	0,90	63,73	570,00	14,51	2,10	0,71	699,23	210,07	786,72	18,05	2 390,98	0,03	1,30	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,52	1,29	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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
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	0,10	0,00	338	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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**22,4**	**21,0**	**74,8**	**579,8**	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	328,05	55,50	302,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,3	23,8	16,1	387,4	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
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	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**32,8**	**30,5**	**96,9**	**820,5**	0,29	20,26	260,00	4,99	0,00	0,18	107,01	74,11	195,76	5,86	695,99	0,01	0,60	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	55	2023
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**31,2**	**21,3**	**82,2**	**658,2**	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,01	0,80	0,04		
Всего за день:		**86,4**	**72,8**	**253,9**	**2 058,5**	0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	836,37	194,85	983,37	14,64	1 840,78	0,03	2,01	0,06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	80,00	0,61	0,80	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	198,00	0,01	0,90	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	312	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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**645**	**24,7**	**24,8**	**84,0**	**657,2**	0,37	24,73	130,00	2,22	1,70	0,36	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	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	1,50	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 (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,90	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	0,02	0,30	0,01	3/1	2021
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	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**935**	**28,4**	**28,9**	**127,3**	**897,7**	0,43	31,92	840,00	7,19	3,20	0,29	106,87	121,24	381,11	7,95	1 189,37	0,01	1,00	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	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	0,02	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	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**11,8**	**13,9**	**34,7**	**314,8**	0,12	6,15	120,00	1,10	0,80	0,31	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00		
Всего за день:		**64,9**	**67,6**	**246,0**	**1 869,7**	0,92	62,80	1 090,00	10,51	5,70	0,96	694,43	262,37	989,09	19,10	3 264,88	0,14	2,80	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	1,80	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,10	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	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**565**	**17,1**	**21,4**	**111,2**	**706,4**	0,24	0,77	130,00	2,22	2,30	0,25	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00		
Обед																					
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	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	2,70	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	4,70	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**955**	**34,0**	**30,3**	**144,5**	**996,7**	0,66	46,11	330,00	14,39	2,70	0,40	202,88	162,17	524,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	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	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	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	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**10,0**	**15,8**	**43,4**	**391,7**	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	0,76	284,29	51,81	259,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,01		
Всего за день:		**61,1**	**67,5**	**299,1**	**2 094,8**	1,05	54,29	550,00	18,63	7,50	1,41	748,43	289,58	1 080,57	15,03	3 187,53	0,21	6,60	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,90	0,06	30,83	37,60	159,67	2,69	156,54	0,00	0,00	0,04	51/1	2023
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	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**615**	**25,3**	**33,1**	**96,8**	**756,3**	0,30	8,65	240,00	3,56	1,70	0,23	107,13	88,13	355,24	8,80	986,79	0,01	0,30	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	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	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,6	16,0	20,0	285,0	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)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,10	0,00	ТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**905**	**34,8**	**26,4**	**113,4**	**835,7**	0,38	18,14	290,00	3,05	0,80	0,52	313,32	103,96	408,49	5,72	1 076,17	0,00	1,00	0,00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	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	0,02	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:	**350**	**12,3**	**13,8**	**32,5**	**310,8**	0,14	61,15	130,00	0,96	0,80	0,31	467,50	50,55	268,15	1,22	541,65	0,02	0,30	0,00		
Всего за день:		**72,4**	**73,3**	**242,7**	**1 902,8**	0,82	87,94	660,00	7,57	3,30	1,06	887,95	242,64	1 031,88	15,74	2 604,61	0,03	1,60	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																					
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	0,01	0,20	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	0,01	0,00	0,00	11/1	2021
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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**26,1**	**19,4**	**93,9**	**655,8**	0,15	4,40	20,00	3,88	0,00	0,18	157,23	56,59	179,72	3,28	532,12	0,02	0,30	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	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	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	0,00	0,30	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	ТК	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	ТК	2008
Итого за прием пищи:	**925**	**34,2**	**39,0**	**140,2**	**1 049,3**	0,71	33,30	450,00	11,95	2,70	0,40	111,76	241,32	518,17	14,31	1 682,43	0,01	1,00	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	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
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	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**440**	**20,6**	**13,7**	**65,8**	**473,2**	0,14	5,41	80,00	2,04	2,60	0,31	162,15	48,03	250,63	4,60	381,97	0,00	0,40	0,04		
Всего за день:		**80,9**	**72,1**	**299,9**	**2 178,3**	1,00	43,11	550,00	17,87	5,30	0,89	431,14	345,94	948,52	22,19	2 596,52	0,03	1,70	0,04		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,43	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 668,55	0,99	34,49	0,45
Среднее значение за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	63,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 866,86	0,09	3,45	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	382

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выпол-нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
Мука	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
Кисломолочные продукты	108			200			200		200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
Творог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
Сыр	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
Сметана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
Масло растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйцо	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
Сахарный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
Чай	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6