



А.О.Орлов



Handwritten signature

2023 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2023 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Na, мкг					
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	0.05	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.01	0.20	0.01	7	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	0.00	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	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	8/1	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.02	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	0.00	TK	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	0.26	267.21	78.26	303.54	4.19	389.79	0.01	0.40	0.01				
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	280.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
ГУРШУ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	0.00	51.13	27.11	51.16	1.26	385.09	0.1	0.30	0.00	0.00	82	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	20.00	2.65	0.00	0.10	0.00	17.22	19.45	131.92	2.03	347.66	0.01	0.40	0.00	0.00	260	2011	
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	0.00	50.48	36.21	102.36	1.44	618.06	0.01	0.40	0.00	0.00	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	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	0.00	0.00	10	2021	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИСЮМОМ																								
ПЕЧЕНЬЕ	140	24.4	15.4	58.2	472.0	0.16	0.38	130.00	2.54	6.20	0.35	0.00	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.00	0.00	55	2023	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	6.80	4.00	16.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	360	26.3	17.4	83.9	558.9	0.18	0.46	130.00	2.54	6.20	0.38	0.00	17.26	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
Итого за день:	74.1	69.1	310.8	2 171.8	0.90	50.77	740.00	12.73	9.30	1.05	0.65	605.19	263.22	1 035.92	17.96	2 888.82	0.04	2.00	0.05					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Na, мкг					
Завтрак																								
ИГРА КАРТОНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																								
КОЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	100	1.9	8.9	7.7	91.0	0.02	7.00	180.00	0.00	0.00	0.05	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	316.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	12.9	23.3	9.5	289.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	0.09	0.00	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	0.00	271	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6.6	7.6	41.9	262.3	0.08	0.00	40.00	1.48	1.30	0.03	0.00	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.00	0.10	0.02	203	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.80	7.20	12.80	2.92	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.08	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	0.00	TK	2008		
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАНОЙ																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	1.4	6.1	8.3	93.9	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	0.00	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.01	0.02	0.00	0.00	52	2011	
Плов из птицы	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.08	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	0.00	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.03	0.01	0.00	108	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0.00	0.00	291	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.4	0.0	10.9	43.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.4	0.0	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	0.00	338	2011	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Полдник																								
ПРЯНИКИ																								
Сыр (горячий)	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	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	0.00	TK	2008	
МОЛОКО В ПРОЦЕССИОННОЙ УПАКОВКЕ	200	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	0.06	0.00	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	0.00	15	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	0.00	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.28	0.20	0.00	0.00	83	2022	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	25	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.02	0.00	0.00	338	2011	
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	0.00	510.70	48.95	298.75	1.82	554.80	0.20	0.32	0.00	TK	2008		
Итого за день:	70.8	74.8	280.4	2 073.2	0.92	88.44	600.00	12.96	3.80	0.75	0.41	742.21	205.70	789.62	18.73	2 812.94	0.22	1.08	0.03					

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В11, мг	В1, 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	289,43	0,00	0,60	0,06	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	78,94	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	23	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	265,58	0,01	0,00	0,00	121	2008						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	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	0,69	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	0,39	621,27	114,40	607,11	5,98	997,71	0,01	0,80	0,06								
Обед																											
Полдник																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУПЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	10,0	0,03	0,00	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 КАТОРЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	220,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022						
БЕЗСЛАДОК	100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,99	0,00	0,09	29,90	20,31	130,66	1,39	297,06	0,01	0,60	0,00	63	2023						
КАРПОВЕЛЬ 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 КЛУКОВОЙ	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	180,00	0,00	282,00	0,00	0,40	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0,7	0,7	16,5	66,4	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								
Итого за день:		82,9	85,0	262,3	2 185,3	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	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В11, мг	В1, мг		
Завтрак																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУПЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	10,0	0,03	0,00	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	78,67	323,11	1,32	699,09	0,20	9,20	0,02	81	2023						
ЛОСЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	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	12,80	7,20	12,80	2,32	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	116,4	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	4,96	0,90	0,39	165,41	156,58	538,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02								
Обед																											
Полдник																											
ИРРА КАВАЧКОВАЯ 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						
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	100	23,2	23,4	0,9	304,6	0,07	1,34	90,00	0,23	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,56	0,01	1,60	0,03	288	2011						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,00	0,03	0,00	0,00	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011						
КАША РАССОЛОВАЯ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	171,1	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	0,86	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008						
Итого за прием пищи:	960	46,0	51,6	128,8	1 129,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	156,19	228,93	589,56	12,53	1 956,97	0,01	1,90	0,04								
Полдник																											
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,66	2,60	0,26	125,79	28,27	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	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								
Итого 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						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	So, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,38	31,01	0,59	280,56	0,90	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	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	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	0,00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	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	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	580	22,9	16,0	79,2	655,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	0,06	63,10	33,16	82,07	2,19	340,26	0,90	0,20	0,00					
Обед																								
Полдник																								
Вечерний прием пищи																								
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 БОЕВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	147,2	0,18	4,66	280,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011			
ВИТЯЖИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,8	24,5	12,8	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	289	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	7,6	41,9	282,3	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	12,80	7,20	12,80	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	0,02	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	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	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	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	TK	2008			
СЫР (ГОРЧИЦЫ)	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	TK	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	556,40	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						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	So, 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			
РЯДЯ 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	0,02	17,36	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,53	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	TK	2008			
Итого за прием пищи:	580	22,4	21,0	74,8	679,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	326,05	55,90	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	290	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	TK	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	TK	2008			
Итого за прием пищи:	900	32,8	30,5	96,9	820,5	0,29	20,26	260,00	4,96	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	68,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	265,11	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	TK	2008			
КАСЛОВКОМОННЫЙ ПРОДУКТ (КОПУРТ)	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	656,2	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	2 056,5	0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	856,37	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											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		Энергетическая ценность, ккал															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг			Л, мг	Н, мг	В6, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОМОИДЫ СВЕЖИЕ)	100	0,81	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
ФРИКАДЕЛЬЯ ИЗ КУРЬИ ИЛИ БРОИЛЕНОВ-ЦАПЛЕТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	139,67	1,67	199,00	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	0,80	0,13	50,48	36,21	102,35	1,44	918,05	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	12,50	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,08	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	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:	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	346,63	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01		
Полдник																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОМОИДЫ 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
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,6	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 (100г)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,08	0,05	20,00	2,94	0,80	0,08	15,60	18,43	120,77	2,28	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
КОМПЛОТ 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	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:	935	28,4	28,9	127,3	887,7	0,43	31,92	840,00	7,19	3,20	0,29	106,67	121,24	381,11	7,95	1 188,37	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	0,78	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	0,35	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		
Итого за день:		64,9	67,6	246,0	1 889,7	0,92	62,80	1 080,00	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											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		Энергетическая ценность, ккал															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг			Л, мг	Н, мг	В6, 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	301,7	0,11	0,82	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	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK	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	0,08	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	TK	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	266,74	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
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,08	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,16	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬЯ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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
КУСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	8,00	0,40	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/1	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	TK	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	TK	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	2 159,79	0,11	5,70	0,01		
Полдник																					
СЛОЖКА 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
КУСКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРУТ)	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		
Итого 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	268,58	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										№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак					Обед														
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
ЖЕЛТОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
КАША ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,90	0,06	0,00	0,06	30,83	37,60	159,67	2,69	156,54	0,00	0,00	0,04	5,11	389	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	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	81,30	355,24	8,80	986,79	0,01	0,00	0,30	0,04			
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГУРЬЦА СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,20	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	TK	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТКО 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	0,30	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	889	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	9,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,90	292,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	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	14,98	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	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	103,98	408,49	5,72	1 076,17	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	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	0,10	0,00	0,00	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	0,20	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АГЕЛСИН)	100	0,9	8,1	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	0,20	0,00	0,00	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	0,30	467,50	50,55	268,15	1,22	541,65	0,02	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		72,4	73,3	242,7	1 902,8	0,82	87,94	680,00	7,57	3,30	1,06	887,95	242,64	1 031,88	15,74	2 604,61	0,03	1,60	0,04	1,60	0,04				

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак					Обед														
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТАРЧНОЙ	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	270,36	0,01	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	52	2011
ПИВО 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	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КОФЕЛИНЬ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	21,5	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	0,00	0,00	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	8,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	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	0,30	0,00	0,00			
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,08	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	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	0,30	0,00	0,00	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	289,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	262,07	0,01	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	271	2011
КАША РАССОЯПКАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,28	6,96	90,00	5,96	1,70	0,14	24,37	14,51	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	171,1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	1,0	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	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	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	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	1,00	0,00	0,00			
Полдник																									
ПИРОЖКИ СЛОВЕНСКИЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,88	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	776,46	0,00	0,30	0,00	0,30	0,04	0,00	0,00	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,9	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	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГУША)	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	0,10	0,00	0,00	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	2,80	0,31	162,15	48,03	250,63	4,60	981,97	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,00	0,00		
Итого за день:		80,9	72,1	299,9	2 175,3	1,00	43,11	550,00	17,87	5,30	0,89	431,14	345,94	946,52	22,19	2 596,52	0,03	1,70	0,04	1,70	0,04				

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	І, мкг	F, мкг	So, мг		
Итого за весь период	787,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9 433	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	53,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	392

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1										Факт.		Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	за 10 дн., г	за 1 день, г						
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	136	135	110	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		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		195	6,0	1,0	37,9	184,1	
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	56			10	188,4	18,8			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		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		119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115		104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20	20	31,3	20				122,6	12,3		102	0,1		1,5	6,4	
Соки фруктовые (овощные)	120		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		127	10,1	11,8		146,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24														0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7		185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144			72,6				216,6	21,7		47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200	250	135	200	100	1513	151		72	4,1	3,6	8,5	83,6	
Кисломолочные продукты	108			200		200		200		200	800	80		74	2,2	2,0	3,6	45,2	
Творог	36	75		184	66	75				66	466	47		129	8,3	4,2	1,4	77,8	
Сыр	9	10,5	20		20	32	15	10,5	15		123	12,3		137	2,8	3,6		44,4	
Сметана	6	5		42,2	7,5	5		11,2		70,9	7,1			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		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		159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйло	24	28,1	6,9	15,1	16,8	68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17		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		167	1,0	1,1	11,2	58,5	
Чай	1,2	4	2		4	2		2			16	1,6		133	0,3		0,6	3,9	
Какао	0,72			7,2				7,2			7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2							6			6	0,6		50	0,1		0,3	1,5	
Дрожжи	0,18	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														0				
															82,7	93,0	302,7	2 419,6	