



ИП
А.О.Орлов

« 26 »



СОГЛАСОВАНО

М.А. Виноградова

2023 г

10-дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждений системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2023

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, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	144,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,95	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	1,00	0,00	3	2011			
КАША ВЯЗКАЯ МЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	2,00	0,12	203,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	2,00	0,01	174	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	2,9	22,3	0,20	22,3	125,1	0,02	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	10,1	40,8	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	35	2,7	0,2	17,6	62,9	0,08	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	500	14,9	19,6	100,9	640,7	0,61	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					
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	13,00	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	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	393,09	0,01	0,30	0,00	82	2011			
ГУЛЯШ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	20,00	2,39	0,00	0,09	21,86	17,28	117,99	1,80	312,80	0,00	0,40	0,00	260	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	22,3	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	6,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	10	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	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	149,59	112,43	346,68	7,45	1766,66	0,02	1,20	0,00					
Полдник																								
ВАТРУШКА 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	173,08	0,00	0,20	0,03	55	2023			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	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	3,42	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	2284,18	3,45	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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ИМРА 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 (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,08	30,00	2,48	1,00	0,09	12,68	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	1,29	1,10	0,03	22,20	10,06	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	78,08	51,81	210,88	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЖКАМИ	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			
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	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	62,46	0,97	334,82	0,00	0,30	0,01	108	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	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			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	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	100	0,4	0,4	47,0	18,4	0,03	10,00	0,53	0,00	0,02	15,00	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	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	170,83	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	860	25,2	16,2	111,9	727,1	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,77	170,83	6,77	928,97	0,00	0,50	0,01					
Полдник																								
ПРЯНИКИ	30	1,8	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 ПРОМАШЕННОЙ 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:	330	8,3	6,5	39,9	257,6	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,26	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00					
Всего за день:		64,3	57,6	225,7	1642,6	0,62	86,30	450,00	9,92	4,10	0,60	503,81	157,68	563,68	14,08	2188,31	0,02	1,10	0,02					

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал																							
		Завтрак														Обед													
ПОЛДНИК																													
Витамин	В1, мг	С, мг	A, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг															
Утро за прием пищи:																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.1	8.3	26.5	277.0	0.07	0.29	100.00	0.48	3.00	0.32	244.60	33.39	283.17	1.11	202.01	0.00	0.30	0.03	223	2005								
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	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	0.90	0.50	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	0.01	0.00	0.00	12	2021								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	47.0	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	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	4.40	25.90	0.00	0.00	0.00	TK	2006								
Итого за прием пищи:	500	32.3	14.6	76.4	574.7	0.17	10.93	140.00	1.57	3.20	0.57	481.64	92.31	477.47	5.03	862.48	0.01	0.50	0.03										
ПОЛДНИК																													
Утро за прием пищи:																													
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								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕПУЧОМ И ТОМАТОМ	280	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	0.08	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022								
БЕЛКОГОЛЫЙ	90	10.0	17.1	99.8	199.8	0.27	0.88	20.00	2.69	0.00	0.06	36.97	18.28	117.62	1.25	297.42	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	3.89	0.00	0.09	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	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	0.08	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	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:	830	22.3	32.8	98.7	775.9	0.62	24.39	280.00	8.76	1.00	0.30	128.62	108.18	363.95	6.68	1666.77	0.02	1.40	0.00										
ПОЛДНИК																													
Утро за прием пищи:																													
СЛОЖКА С КИЖОВИ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.61	47.23	0.63	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	0.06	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	59.56	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	0.73	280.29	49.01	240.23	1.63	593.66	0.01	0.60	0.01										
Всего за день:	64.0	82.7	217.6	1731.0	0.93	42.99	510.00	12.35	4.20	1.60	650.45	249.50	1081.95	13.34	3112.91	0.04	2.50	0.04											

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал																							
		Завтрак														Обед													
ПОЛДНИК																													
Витамин	В1, мг	С, мг	A, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг															
Утро за прием пищи:																													
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								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18.9	5.9	1.8	137.0	0.11	3.28	150.00	2.54	0.00	0.09	153.63	65.73	269.28	1.10	682.56	0.18	7.60	0.02	81	2023								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	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	0.0	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	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	0.69	0.00	0.02	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	0.66	0.00	0.02	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	0.32	236.10	129.51	449.11	7.59	1758.12	1.87	8.20	0.02										
ПОЛДНИК																													
Утро за прием пищи:																													
ИГРА 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	169.00	0.00	0.00	0.00	113	2011								
СУП ЛАПША ДОМШИНЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.0	0.02	0.40	20.00	2.22	1.20	0.03	21.69	7.08	30.44	0.42	48.92	0.00	0.00	0.01	8	2021								
ПТИЦА ОТВАЧЕНА	90	20.9	21.0	0.4	274.0	0.06	1.94	100.00	0.27	0.00	0.15	21.41	20.72	178.02	1.75	247.11	0.00	1.40	0.02	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								
КАДА РАСОСЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	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	0.10	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	0.01	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	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:	840	38.3	43.2	97.4	918.3	0.41	7.13	290.00	8.38	2.60	0.39	118.59	182.42	473.89	9.18	880.20	0.00	1.60	0.03										
ПОЛДНИК																													
Утро за прием пищи:																													
ЛИРРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	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	0.01	0.00	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.9	0.2	6.1	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:	400	15.3	9.7	50.5	357.0	0.12	60.26	70.00	1.40	2.00	0.24	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	1786.1	0.91	91.06	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг			Л, мкг	Н, мг	Са, 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	14,38	31,01	0,59	280,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
Плов из пшеницы	170	14,4	6,9	30,4	289,5	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	520	19,8	14,3	70,4	482,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,03	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
БИТОЧНИ ОСОБЕНЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (80%)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,08	42,78	33,70	79,63	1,95	473,41	0,00	0,10	0,00	102	2011
МАККАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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	0,00	0,00	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	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	0,20	0,00	TK	2008
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ																					
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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
Итого за прием пищи:	330	8,3	8,1	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	195,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за день:	60,7	60,7	67,0	229,9	1 881,2	0,75	52,59	430,00	12,77	2,50	0,59	497,68	180,03	619,53	15,18	2 136,02	0,01	0,30	0,01		

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг			Л, мкг	Н, мг	Са, мг
Завтрак																					
МАККАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	69,56	0,91	86,35	0,01	0,20	0,01	204	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	0,10	0,00	338	2011
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	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	515	17,7	17,0	59,3	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		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)																					
БОУЛ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
ЖАКЕТО ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	16,1	115,9	0,05	10,25	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,09	0,00	0,00	0,90	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	91,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	280,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,66	606,29	0,01	0,50	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ																					
КЯЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,55	3,00	0,18	166,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023
Итого за прием пищи:	300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,60	130,00	1,55	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	485,09	0,00	0,40	0,00	386	2011
Итого за день:	63,0	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		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак			Обед			Ужин			Итого за день			Макроэлементы			Микроэлементы									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	Сi, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг	Br, мкг		
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	84,00	0,00	0,10	0,00	0,00	71	2011								
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИ ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-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	15,81	126,31	1,51	180,04	0,01	0,30	0,01	287	2011									
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	764,59	0,01	0,40	0,00	312	2011									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	2,0	2,0	86,0	0,02	4,00	0,00	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	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:	535	20,5	22,4	66,0	533,3	0,27	20,99	120,00	1,46	2,00	0,30	109,86	72,04	275,64	6,70	1 308,53	0,02	1,30	0,01											
Обед																														
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	29,69	20,66	62,46	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	4,3	31,6	178,0	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	40,9	0,00	10,1	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	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:	615	23,6	26,2	99,6	742,3	0,32	21,58	700,00	5,85	4,00	0,26	92,44	97,80	317,86	6,87	992,49	0,00	0,90	0,02											
Полдник																														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	144,1	0,04	0,07	60,00	0,32	0,50	0,05	197,66	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	0,10	0,00	83	2011									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	47,0	0,3	10,3	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:	335	10,1	11,3	30,2	266,9	0,11	6,11	90,00	0,86	0,50	0,29	510,65	45,01	230,81	2,09	483,86	0,01	0,20	0,00											
Всего за день:			54,2	59,9	195,8		1 541,5	0,70	46,67	910,00	8,16	6,50	711,95	214,65	824,51	16,26	2 784,68	0,03	2,40	0,03										

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак			Обед			Ужин			Итого за день			Макроэлементы			Микроэлементы									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	Сi, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг	Br, мкг		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	144,1	0,04	0,07	60,00	0,32	1,00	0,05	197,66	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011									
КАША ВЯЗАЯ 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	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТК	2008										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	40,9	0,0	10,1	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	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	ТК	2008									
Итого за прием пищи:	500	14,2	18,8	95,2	607,4	0,20	0,61	120,00	1,75	3,00	0,20	326,40	58,57	244,40	2,72	313,06	0,01	0,20	0,00											
Обед																														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,35	31,01	0,59	280,56	0,00	0,10	0,00	103	2023									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЦЫМИ	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	79,53	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011									
ФРИКАДЕЛКИ ПЯТЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	8,7	139,7	199,7	0,08	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	63,04	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	0,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	5,50	16,50	42,00	1,00	64,50	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:	875	29,3	27,7	121,4	860,5	0,54	43,83	320,00	12,67	3,00	0,34	184,52	143,06	454,96	7,61	1 921,62	1,79	5,20	0,01											
Ужин																														
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	75,96	0,00	0,10	0,01	63	2023									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,28	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	366	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	0,01	0,10	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	380	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01											
Всего за день:			61,8	269,1	1 848,3	0,88	51,71	530,00	16,44	8,50	1,27	771,21	250,56	939,61	11,96	2 828,34	1,81	6,00	0,02											

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			Г, мг	Са, мг	
Завтрак																						
КИРПА КАВАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.8	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	0.00	ТК	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	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	0.00	270	2011
КУША ВЯЖАЯ 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	0.00	51	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	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	0.00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	525	21.3	27.0	80.3	633.0	0.24	5.84	150.00	3.06	2.00	0.19	81.82	70.84	294.30	7.67	800.12	0.00	0.30	0.04			
Обед																						
Полдник																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	16.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕТОМ И ТОМАТОМ	260	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	280.00	0.36	1.00	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	0.00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.2	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	0.00	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	1.80	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	0.00	386	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	0.00	ТК	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	0.00	ТК	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			
Ужин																						
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	0.00	3	2011
МОЛОЖО 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	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	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			
Итого за день:		60.3	59.4	207.9	1 607.3	0.71	80.95	540.00	6.50	3.50	0.94	784.64	208.96	891.90	13.48	2 296.50	0.01	1.50	0.04			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг			Г, мг	Са, мг	
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощей	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.00	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.10	0.02	0.00	0.00	62	2011
Плов из пшцы	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	0.00	291	2011
Каша пшеничная	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	0.00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	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	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	0.00	ТК	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	49.99	162.92	2.88	506.20	0.20	0.02	0.00			
Обед																						
Полдник																						
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	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	0.06	23.58	23.26	57.33	1.04	476.34	0.00	0.03	0.00	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11.7	11.7	21.5	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	0.10	0.03	0.00	0.00	271	2011
КАША РАССОЛОВАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	6.2	9.7	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	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	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	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	0.00	ТК	2008
Итого за прием пищи:	815	28.8	34.8	116.3	884.1	0.58	23.29	370.00	9.99	2.40	0.36	87.74	198.41	433.35	12.01	1 453.37	0.10	0.08	0.00			
Ужин																						
ПИРОЖКИ СЛОВЕННЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	91.26	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.03	0.02	0.00	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	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.28	60.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14.8	9.8	52.7	361.0	0.10	5.00	120.00	1.54	2.00	0.24	122.71	36.27	179.91	3.50	304.33	0.00	0.04	0.02			
Итого за день:		65.6	62.3	243.7	1 802.3	0.80	32.97	450.00	15.02	4.40	0.76	363.01	294.67	776.18	18.39	2 263.90	0.30	0.14	0.02			

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,8	16 880,9	7,49	652,97	5 598,00	113,21	80,30	9,18	6 628,68	2 250,39	8 331,90	144,56	24 415,19	7,56	30,34	0,34		
Средние значения за период	61,3	59,7	224,5	1 688,1	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)

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
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	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	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														0					
Птица	21		81,6				67,2			69,9	81,6	499,7	50		238	8,8	8,9		115,4	
Рыба	34,8							66			186	18,6			53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	119	200	220	24	200	244	109	200	200	1416	142			79	3,9	3,4	7,7	77,5	
Кисломолочные продукты	90			180				180	180		740	74			82	2,1	1,9	3,3	41,8	
Творог	30	40		138		40					312	31			104	5,6	2,8	0,9	52,0	
Сыр	6	10,5				24	10,5	10,5			66	6,6			110	1,5	1,9		23,8	
Сметана	6	5		36,1		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	
Яйло	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			0,9	0,9	0,9			8,1	0,8			135	0,2	0,9	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	0,6			50	0,1	1,9	0,3	1,5	
Дрожжи	0,12	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	0,6	1,9	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														0					
																67,4	80,0	252,1	2 041,7	