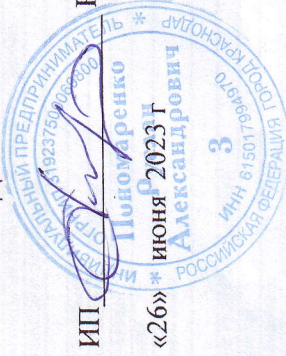


УТВЕРЖДАЮ



ИП Р.А. Пономаренко



[Handwritten signature]

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

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	1.00	0.05	197.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	1.00	0.00	3	2011
	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
	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
	200	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
	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
	500	14.9	19.6	100.9	640.7	0.17	0.61	120.00	1.61	3.00	0.22	430.68	63.68	260.67	3.00	321.18	0.01	3.10	0.01		
Обед																					
	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
	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
	90	13.5	15.4	3.3	206.1	0.04	1.66	20.00	2.39	0.00	0.09	21.98	17.29	117.99	1.80	312.80	0.00	0.40	0.00	260	2011
	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	1.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
	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
	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	1766.68	0.02	1.20	0.00		
Полдник																					
	100	14.6	9.0	42.7	311.7	0.09	0.20	80.00	1.65	3.00	0.18	186.34	20.96	161.51	1.14	173.09	0.00	0.20	0.03	55	2023
	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
	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		
																</					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Котлеты домашние с маслом сливочным (90/10)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,01	0,30	0,00	271	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	20,8	32,9	73,9	657,9	0,25	8,29	170,00	4,10	2,10	0,18	78,09	51,81	210,85	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01		
Обед																					
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011
Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
Плов из птицы	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	860	25,2	18,2	111,9	727,1	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,77	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 промышленной упаковке	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8,3	6,5	39,9	257,6	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,25	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		54,3	57,6	225,7	1 642,6	0,62	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	503,81	157,68	563,68	14,06	2 188,31	0,02	1,10	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	150	24,1	8,3	25,5	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
	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
	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	0,01	0,00	0,00	12	2021
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
	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:	500	32,3	14,6	76,4	574,7	0,17	10,93	140,00	1,57	3,20	0,57	461,64	92,31	477,47	5,03	852,48	0,01	0,50	0,03		
Обед																					
	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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,37	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	90	10,0	17,1	3,6	199,8	0,27	0,88	20,00	2,69	0,00	0,08	36,97	18,28	117,62	1,25	267,42	0,01	0,50	0,00	83	2023
БЕФЕСТРОГАНОВ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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 ПШЕНИЧНЫЙ																					
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	128,52	108,18	363,95	6,68	1 666,77	0,02	1,40	0,00		
Полдник																					
	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
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,06	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,06	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	350	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		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		64,0	62,7	217,6	1 731,0	0,93	42,59	510,00	12,35	4,20	1,60	850,45	249,50	1 081,65	13,34	3 112,91	0,04	2,50	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	18,9	5,9	1,8	137,0	0,11	3,26	150,00	2,54	0,00	0,12	153,63	65,73	269,28	1,10	582,58	0,18	7,60	0,02	81	2023
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	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	764,98	0,01	0,40	0,00	312	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	369	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
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	1 758,12	1,87	8,20	0,02		
Обед																					
	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		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	49,92	0,00	0,00	0,01	113	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	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
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
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	475,89	9,18	880,20	0,00	1,60	0,03		
Полдник																					
	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
ПИРОЖКИ СДОВБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)																					
Итого за прием пищи:	400	15,3	9,7	50,5	357,0	0,12	60,28	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	1 788,1	0,91	91,06	560,00	13,97	6,60	0,95	592,40	349,20	1 111,91	18,57	2 984,65	1,87	10,30	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023	
	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011	
	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
	520	19,8	14,3	70,4	492,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,05	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00			
Обед																						
	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	
	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	0,10	0,00	102	2011	
	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	289	2011	
	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011	
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	830	32,6	34,6	117,6	912,0	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,28	114,18	106,97	359,52	10,80	1 330,06	0,00	0,09	0,01			
Полдник																						
	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	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	
	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
	330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,09	6,04	30,00	0,36	0,00	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	150	10,2	11,9	25,6	250,0	0,06	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,18	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011	
	40	5,0	4,5	61,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011	
	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	515	17,7	17,0	58,3	458,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02			
Обед																						
	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011	
	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011	
	170	15,7	17,6	16,1	285,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011	
	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	260,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,66	606,29	0,01	0,50	0,00			
Полдник																						
	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023	
	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	
	300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,60	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,03			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 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	15,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПОРЕ 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	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	0,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	535	20,5	22,4	66,0	533,3	0,27	20,98	120,00	1,45	2,00	0,30	108,86	72,04	275,84	6,70	1 308,33	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	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,3	31,6	179,0	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	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	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	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	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	265,9	0,11	6,11	90,00	0,88	0,50	0,29	510,65	45,01	230,81	2,69	483,86	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		54,2	59,9	195,8	1 541,5	0,70	48,67	910,00	8,18	6,50	0,85	711,95	214,85	824,51	16,26	2 784,68	0,03	2,40	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	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	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	2,00	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	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 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 (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,7	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	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	0,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK	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	454,98	7,61	1 921,62	1,79	5,20	0,01		
Полдник																					
СЛОЖКА С КЛЕЦКОЙ	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)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		52,9	61,8	259,1	1 848,3	0,88	51,71	530,00	16,44	8,50	1,27	771,21	250,66	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					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
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	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	270	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	4,7	37,1	215,8	0,13	0,00	20,00	0,11	1,00	25,52	31,33	133,03	2,24	130,45	0,00	0,00	0,04	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	12,60	7,20	16,80	2,52	240,00	0,00	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	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	525	21,3	27,0	80,3	633,0	0,24	5,84	150,00	3,06	2,00	81,82	70,84	294,30	7,67	800,12	0,00	0,30	0,04	0,00	0,00			
Обед																							
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	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	0,30	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	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	770	28,4	21,2	99,6	712,4	0,34	14,00	290,00	2,70	1,00	46,17	92,01	359,79	4,82	970,52	0,00	0,90	0,00	0,90	0,00			
Полдник																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	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	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,00	0,00	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	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	335	10,6	11,2	28,0	261,9	0,13	61,11	100,00	0,74	0,50	425,65	46,01	237,81	0,99	525,86	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00			
Всего за день:		60,3	59,4	207,9	1 607,3	0,71	80,95	540,00	6,50	3,50	784,64	208,86	891,90	13,48	2 296,50	0,00	1,50	0,04	1,50	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	Са, 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	0,10	0,02	0,00	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	510	22,0	17,7	74,7	547,2	0,12	4,40	20,00	3,49	0,00	0,17	152,56	49,99	162,92	2,88	506,20	0,20	0,02	0,00	0,02	0,00		
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	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ 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	0,01	0,00	0,01	0,00	171,1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	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	0,01	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	28,8	34,8	116,3	894,1	0,58	23,29	370,00	9,99	2,40	0,35	87,74	198,41	433,35	12,01	1 453,37	0,10	0,08	0,00	0,08	0,00		
Полдник																							
ПИРОЖКИ СДВОЙНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	91,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,03	0,02	0,03	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	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,8	9,8	52,7	361,0	0,10	5,28	60,00	1,54	2,00	0,24	122,71	36,27	179,91	3,50	304,33	0,00	0,04	0,02	0,04	0,00		
Всего 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	284,67	776,18	18,39	2 263,90	0,30	0,14	0,02	0,14	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	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	16 890,9	7,49	552,97	5 598,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34
Среднее значение за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	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)

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48		100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90		100	6,8	0,5	43,4	205,3
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	317	31,7	22,7	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	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	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	11,5	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	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	0,3	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	-1,1	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	5,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	-11	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	7	217	0,9	0,9	9,7	50,6
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,2	135	0,2		0,4	1,9
Какао	0,6			6								6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	80,0	252,1	2 041,7