

УТВЕРЖДАЮ

ИИ П.А. Пономаренко
Р.А. Пономаренко



СОГЛАСОВАНО

Директор

Ирина Викторовна



Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											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
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72	100	100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120	100	100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7	
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12	100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200				200		200			200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													0					
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144			72,6				216,6	21,7	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21	100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21	100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	83	0,2		0,4	2,5	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72	100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45									0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4											24	2,4	100			1,9	7,4	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													0					
															81,6	91,8	293,0	2 368,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур								
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,99	24,95	29,39	492,05	0,08	0,39	0,14	0,54	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	289,87	2,34	0,06	0,05	223	2005							
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,94	111,36	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,05	127,75	2,45	0,01	0,00	339	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	27,00	0,00	0,01	0,00	81	2021							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	81	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	30	2008							
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,82	764,63	6,79	0,06	0,05									
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,05	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,80	5,51	0,04	0,00	4	2022							
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	16,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,00	0,88	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011								
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	87,45	9,21	0,05	0,00	145	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	40	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,39	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	60	2008							
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,89	0,39	10,19	0,11	0,57	133,92	126,05	424,13	9,30	1 964,70	26,56	0,15	0,00									
Полдник																												
СЛОИКА С КЛУБНИ	70	3,78	10,24	19,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023							
КАСМОМОЛЧНЫЙ ПОДУК (КОУР)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	382,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	298,29	47,81	260,23	0,93	664,86	4,79	0,07	0,01									
Итого за день:		78,67	79,02	239,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,69	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06									

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	№ рецептур								
Завтрак																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011							
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100г/20)	120	22,73	7,10	2,16	184,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,67	323,11	1,32	689,09	217,02	0,92	0,02	81	2023							
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,92	6,17	25,73	174,23	0,19	12,48	0,04	0,29	0,00	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,28	0,04	0,00	312	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	40	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	30	2008							
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,39	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02									
Обед																												
КЕФИР КЛУБНИКОВЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	100	2008							
СУП-РАПЦА ДМАЛЧНЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	6,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,56	0,00	0,01	113	2011							
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,08	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	197,87	1,64	239,27	6,48	0,12	0,02	12	2023							
РЫС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,02	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	31	2021							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	81	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	50	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,56	61,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	40	2008							
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	920,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,93	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04									
Полдник																												
ПИРОЖКИ СДОВОЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,39	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,09	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,78	0,07	0,06	101	2023							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	81	2021							
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06									
Всего за день:		77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,66	1,13	11,64	1,39	1,14	488,46	306,03	1 262,65	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12									

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг							
КАША ЖИЛИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОИИ (ГРУТЫ)	235	6,67	12,01	35,55	275,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,177	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,00	181	2011					
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,98	9,00	0,00	0,00	171	2021					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	553,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,177	0,30	284,57	63,78	252,88	4,08	727,88	21,07	0,03	0,00							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,06	0,06	8,50	0,20	2,34	0,08	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	385,58	3,90	0,02	0,00	99	2011					
БАЛЮЧИ ОСОБЫЕ С МАЛОЖИ СЛИВОЧНЫМ (ГО/О)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	28,56	161,02	2,84	305,53	6,51	0,04	0,00	269	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОЖИ	180	6,57	7,59	41,83	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,02	31,43	12,36	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011					
СОК ФРУКТОВЫИ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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		2008					
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	354,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02							
Полдник																										
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,91	0,09	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011					
БЫР (ПОРЦИЯИИ)	30	6,95	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,08	0,00	0,09	284,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011					
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОИ УПАКОВКЕ	200	5,53	4,85	9,31	104,75	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУЛА)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	15,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011					
ХЛЕБ РЖАНОИ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,09	0,49	509,82	52,10	392,60	3,97	550,19	27,89	0,04	0,02							
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1 895,99	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,08	895,94	225,41	1 010,36	18,56	2 663,42	66,97	0,15	0,04							

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫИИ ИЗДЕЛИЯИИИ	250	5,65	4,80	20,96	150,64	0,05	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,38	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011					
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	181,85	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008					
КИСЛОМОЛОЧНЫИ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	385	2011					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,29	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	75,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,05	0,00							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦКАИИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011					
ЖАРЕНОЕ ПОСЛОЖАШЕНУ	200	18,99	21,75	20,25	353,98	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	289	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	10	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	89,85	0,00	0,01	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,35	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,18	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,01							
Полдник																										
ВАРГУШКА С ТВОРОГОМ И ЛАКОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	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		2008					
КИСЛОМОЛОЧНЫИ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011					
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	486,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05							
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	281,72	1 269,37	15,97	3 325,95	46,04	0,29	0,06							

6

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ИГОРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,01	0,01	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,01	0,00	2008			
РАДУ ИЗ ПИЦЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	286,07	0,18	11,44	0,54	3,66	0,00	0,20	38,24	49,79	217,67	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	299	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,90	2,92	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,07	94,73	0,06	0,20	0,00	0,78	0,00	0,20	9,20	13,20	33,60	0,80	33,60	0,80	0,00	0,01	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	2009				
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 592,55	16,80	0,16	0,03					
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011			
БОЛШЕ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	116,92	0,05	10,28	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011			
БЕЛОПЕЧЕННЫЙ	100	12,36	3,20	37,19	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,07	1,38	390,40	8,33	0,06	0,00	83	2023			
РИС ОВОШАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,66	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,69	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	2021			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	38,70	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,01	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,63	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,96	0,09	0,32	158,31	129,21	416,66	8,23	1 178,14	23,72	0,16	0,01					
Полдник																								
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,92	0,08	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВНЮГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	295,00	8,00	0,01	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	664,92	26,00	0,02	0,01					
Итого за день:		66,29	84,31	248,23	2 006,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	662,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05					

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кал.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,69	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,06	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011			
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,87	226,09	11,25	0,01	0,00	175	2011			
САД С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,07	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,25	20,07	94,73	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		2008				
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	660,39	13,25	0,04	0,00					
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,35	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	103	2023			
СУП КАРТОВЕЛНЫЙ С БОРЩОМ	250	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,38	0,06	41,10	33,60	79,29	1,96	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011			
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	397,37	11,92	0,47	0,01	240	2005			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011			
КУСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,30	115,00	0,01	2,00	0,01	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	119,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01					
Полдник																								
СЛОИКА С КОПЧЕНОЙ КОЛОКОДОННЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ТРУДА)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	385	2011			
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	386,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,74	273,29	46,81	235,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01		2011			
Итого за день:		57,94	59,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,64	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02					

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур														
		Углевод		Жирн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	рецеп-тур	№ рецептур																				
		ккал	г																			Белки, г	Углевод, г	В12, мкг	В5, мг			В6, мг	В9, мкг	В10, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг
Завтрак																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011																			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	18,08	9,88	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,60	18,43	420,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011																				
КАША ВЯЖКА ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,09	0,24	0,16	0,05	30,99	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,04	0,00	51	2023																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	19,59	0,02	83,42	0,02	1,90	0,00	0,00	0,02	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2011																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	208	2008																				
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	87,11	360,50	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,01	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	25,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКИ И ТОМАТОМ	280	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,85	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,91	0,04	0,00	4	2022																				
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,56	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	65	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	208	2011																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,98	0,40	32,62	153,33	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	208	2008																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	29,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	208	2008																				
Итого за прием пищи:	875	36,81	31,07	113,76	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02																						
Полдник																																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,50	179,35	0,05	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011																				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,09	1,94	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	19,00	0,00	0,00	83	2022																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫШИН)	100	0,90	5,10	43,00	0,20	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011																				
Итого за прием пищи:	385	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,01																						
Всего за день:																																									
Итого за день:																						72,87	73,76	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,68	0,36	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 983,19	52,61	0,30	0,07		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур														
		Углевод		Жирн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	рецеп-тур	№ рецептур																				
		ккал	г																			Белки, г	Углевод, г	В12, мкг	В5, мг			В6, мг	В9, мкг	В10, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг
Завтрак																																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВУРЯНОЙ	100	1,41	6,08	8,28	93,46	0,01	3,98	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011																				
ПЛОД ВЯ ПТИЦЫ	200	16,50	10,50	35,70	305,30	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	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,56	9,00	0,00	0,00	11/1	2021																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	0,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,78	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,50	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	208	2008																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	208	2008																				
Итого за прием пищи:	660	25,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	173,23	64,59	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,25	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	56,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,99	385,59	3,90	0,02	0,00	99	2011																				
КАША РАССОЛПАТАРА ПЕЧЕНЕВА	180	9,82	11,88	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	2,64	0,02	0,00	171,1	2011																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	19,59	0,02	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	208	2008																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,95	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	208	2008																				
Итого за прием пищи:	930	33,14	41,08	131,21	1 026,53	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	233,46	529,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00																						
Полдник																																									
ПИРОЖКИ СЛОДНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,35	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,05	101	2023																				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022																				
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,05																						
Всего за день:																																									
Итого за день:																						75,46	69,11	276,28	2 117,13	1,03	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,59	353,17	1 167,14	22,08	2 764,64	66,31	0,22	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	700,72	690,66	2 577,88	19 793,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62			
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 979,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,26	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06			
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	919	363