

ИП А.О. Орлов  
«19» февраля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «СШ №14  
Павлова Г.А.  
2024 г.



**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

**Крымск 2024 г**



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,67	7,34	12,68	136,98	0,05	0,09	0,07	0,02	0,09	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	89,55	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	6,97	12,92	50,22	345,85	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,15	129,23	37,62	159,30	0,58	228,52	11,45	0,02	0,01	174	2011
МАМО С МОЛОКОМ	200	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	1271	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	26,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,00	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,28	2,71	1,13	0,48	381,14	107,63	480,86	4,45	838,28	28,30	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОМОИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,05	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	26,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	0,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛUSH	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	280	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,28	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,28	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,80	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,89	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	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	54,90	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,30	11,40	52,20	2,40	81,00	3,35	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	956	30,97	30,20	114,00	858,19	0,52	49,58	0,48	8,31	0,09	0,41	160,96	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАРУША С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	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
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	200	4,64	5,80	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	96,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2003	
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,08	0,08	0,05		
Всего за день:		71,95	69,00	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,84	296,77	1 283,95	19,07	3 333,25	69,25	0,26	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КЕФИР КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	2008	
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	17,94	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,64	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,90	282,32	0,09	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,38	1,16	77,78	0,02	0,01	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	39,70	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	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,00	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	525	24,41	40,86	88,95	785,95	0,29	7,10	0,25	5,00	0,23	0,18	107,25	62,53	248,79	4,92	697,25	6,78	0,96	0,02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,48	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	18,21	37,06	1,22	279,26	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,98	20,69	62,46	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ПЮРЕ ИЗ ПИЦЦЫ	200	15,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,80	44,42	220,00	2,13	329,26	7,83	0,14	0,03	291	2011
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	6,78	14,95	1,48	59,51	6,00	0,50	0,00	871	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	18,90	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,30	11,40	52,20	2,40	81,60	3,35	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,89	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,84	125,24	437,57	9,49	1 172,94	22,71	0,20	0,04		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,32	0,09	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ТЕРМОПЛЕЧНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	235,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,86	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	28,00	0,02	0,01		
Всего за день:		67,81	77,19	256,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,85	924,54	243,84	964,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07		



3 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	
		Белок, г	Жир, г																	Углевод, г
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,85	29,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	272,58	44,53	377,63	1,40	269,87	2,34	0,06	0,05	223
МОЛОКО СТУДЕНЧЬЕ	95	2,44	2,89	18,84	111,38	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	88,99	0,09	127,75	2,45	0,01	0,00	2005
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	19,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,60	0,01	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,29	0,19	15,05	71,03	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	855	41,11	28,13	83,66	764,37	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	408,95	82,90	497,85	5,92	794,93	6,79	0,08	0,00	2008
<b>Обед</b>																				
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	0,64	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,78	24,11	138,51	0,08	6,69	0,33	0,39	0,03	0,07	32,56	31,44	75,98	1,12	478,60	5,51	0,04	0,00	4
КАРТОФЕЛЬ МОКСОВИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,09	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,00	18,43	120,77	2,29	298,55	5,28	0,03	0,00	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,62	246,25	0,15	12,84	0,03	4,78	0,00	0,11	34,28	35,78	59,70	1,89	878,45	9,21	0,05	0,00	145
КОМПОЗИТ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2009
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,87	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:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,88	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	126,05	424,13	9,30	1 894,70	28,36	0,15	0,00	
<b>Полдник</b>																				
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	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	75,80	2,70	0,01	0,01	62
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,80	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,09	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386
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	336
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	352,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	208,29	47,81	260,23	0,93	594,96	4,79	0,07	0,01	
Всего за день:		78,87	78,02	236,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	632,16	256,76	1 182,01	15,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06	

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	
		Белок, г	Жир, г																	Углевод, г
<b>Завтрак</b>																				
ОБЩИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,64	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,18	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,97	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	81
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,49	0,04	0,28	0,09	0,13	50,49	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	2023
СЖ ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,03	0,00	0,00	0,00	12,80	7,20	42,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	312
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,89	0,28	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,30	1,83	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,89	0,09	0,38	184,91	155,18	539,77	8,28	2 060,55	233,96	0,99	0,02	
<b>Обед</b>																				
ИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	8,99	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	2003
СУП-ЛАГАНЬ ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,31	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,01	113
ЧАХОВИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,10	4,02	260,89	0,06	1,84	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,04	239,27	6,48	0,12	0,03	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,00	0,04	18,11	32,96	68,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	371
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,32	0,31	25,09	118,41	0,03	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	871
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	18,96	81,58	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	2008
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	103,39	403,63	7,73	940,99	13,07	0,16	0,04	
<b>Полдник</b>																				
ТИРОЗИН СЛОБЯНИЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,70	0,07	0,06	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	2023
Итого за прием пищи:	380	10,69	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	871
Всего за день:		77,71	56,96	241,94	1 849,28	0,88	39,66	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	308,03	1 262,86	19,47	3 321,67	266,79	1,22	0,12	



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
																				Завтрак	Обед
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКНОЙ КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	275,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,51	108,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	181	2011
КОРЕЙСКИЙ 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	173,96	9,00	0,00	0,00	171	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	2,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	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	2008	
Итого за прием пищи:	685	14,39	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	29,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,06	0,05	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	48,80	0,88	386,58	3,00	0,02	0,00	99	2011
БИТОКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,78	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	28,56	381,02	2,84	36,53	6,51	0,04	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,32	0,01	0,00	203	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	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,89	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	1,88	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	915	32,82	35,10	188,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,80	1 388,19	17,01	0,08	0,02		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,66	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	89,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	30	6,86	8,65	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	28,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОМ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,65	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,38	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,30	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	18,84	18,62	28,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	559,15	27,59	0,04	0,02		
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1 895,69	0,65	52,45	0,76	12,84	1,27	1,09	895,94	225,41	1 010,36	18,65	2 663,42	65,07	0,15	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
																				Завтрак	Обед
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,80	150,84	0,00	0,65	0,05	0,46	0,03	0,14	140,38	18,12	100,98	0,50	207,84	11,55	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,28	4,41	33,48	187,05	0,04	0,50	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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,80	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	388	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	84,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,80	51,00	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,64	0,25	12,05	0,16	1,97	0,03	0,54	418,91	78,32	382,00	4,45	878,89	13,55	0,09	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	29,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП ГАРМОШЕЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,90	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,85	92,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	18,99	21,75	20,25	333,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	209,29	3,24	1 023,94	13,16	0,08	0,00	259	2011
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	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	54,80	1,30	83,88	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	23,43	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:	875	32,57	27,47	110,67	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,53	491,51	8,81	1 835,16	23,27	0,12	0,01		
ВАРЕНИКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	200	5,80	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	388	2011
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,26	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	480,00	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05		
Всего за день:		67,76	82,39	289,80	1 926,66	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	807,00	281,72	1 288,37	15,97	3 328,95	46,04	0,29	0,06		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МЯСА КОБЛАЧЬЯЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,30	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	2008	
РАДУ ИЗ ПИЩА	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,76	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,00	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	400	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,60	2,57	240,00	2,00	0,00	389		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	5,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	6,40	3,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	99,89	327,17	8,01	1 592,55	16,80	0,16	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЦЫ 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	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,20	0,25	2,39	0,00	0,05	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	82	
БЕФСТРОГАЧОВ	100	12,35	32,30	5,50	374,19	0,20	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,29	300,40	6,33	0,06	0,00	83	
РИС С ОВОЩАМИ	160	4,04	5,15	37,89	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	98,69	0,80	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	4,86	0,40	32,82	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,36	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,30	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	985	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,92	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,68	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	10,60	179,35	0,08	0,12	0,09	0,82	0,03	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,82	0,00	0,01	0,01	3	
МОЛОКО В ПРОМАШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,93	4,95	9,31	104,76	0,05	0,21	0,04	0,05	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,60	0,60	83	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,80	0,00	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,04	0,00	338	
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,05	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	694,82	26,00	0,02	0,01		
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,29	276,17	1 033,10	16,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,03	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	
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	35,10	147,90	0,82	228,05	11,25	0,01	0,00	175	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,03	1,48	90,51	0,00	0,00	0,00	8/1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО)	100	0,40	0,40	9,00	47,00	0,03	10,80	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	84,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,90	0,80	51,90	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,87	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	282,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
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	14,36	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103	
СУПЪАРОТОБЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	19,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	14,09	6,12	9,54	159,04	0,09	1,22	0,06	0,81	0,27	0,13	54,22	43,13	203,99	1,16	337,37	112,52	0,47	0,01	240	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	9,82	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,85	1 023,96	9,06	0,05	0,00	310	
МАСЛО	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,62	0,31	25,09	116,41	0,03	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,36	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		
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	915,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,38	0,40	189,27	161,54	511,02	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛУБКОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,20	6,81	47,23	0,83	75,86	2,79	0,01	0,01	63	
ВИСКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	200	5,80	5,00	9,02	113,02	0,06	7,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	10,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	
Итого за прием пищи:	379	9,76	15,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,08	2,39	0,25	0,77	273,20	46,81	253,23	2,63	522,80	3,79	0,06	0,01		
Всего за день:		57,94	69,20	271,13	1 991,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02		



9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	14,00	0,01	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12,52	16,08	9,86	252,92	0,06	0,05	0,02	2,84	15,90	10,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	7,53	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	30,39	37,58	160,33	2,70	157,25	0,60	0,00	0,04	51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи:	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	6,30	9,90	25,20	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	89,28	67,11	360,90	8,11	813,50	10,28	0,05	0,04	2008	
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	100	1,10	0,20	3,30	24,00	0,05	25,00	0,17	0,39	0,00	14,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	
РАГУ ИЗ ПИЩЫ	250	3,03	2,76	24,11	130,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	17,15	22,19	19,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	33,66	43,59	190,87	2,44	708,72	11,46	0,13	0,02	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	65	4,98	0,40	32,82	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	14,96	21,45	54,60	1,30	85,85	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	675	35,81	31,07	119,78	893,87	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,90	11,40	52,20	2,40	81,60	3,56	0,00	0,00	2008
<b>Полдник</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,03	153,45	16,57	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	10,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,90	0,20	8,10	43,09	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	34,00	13,00	23,00	197,00	2,00	0,00	0,00	338	
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,03	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,02	0,01	2011
Всего за день:		74,87	73,78	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,68	0,35	1,24	595,70	295,66	1 228,70	18,67	3 363,19	52,61	0,30	0,07

9

10 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЯРНОЙ	100	1,41	6,09	8,20	93,46	0,01	3,68	0,00	2,66	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЫ	200	16,80	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	291	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	112,13	20,38	91,09	0,46	173,95	0,00	0,00	0,00	1171	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,60	51,00	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,69	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	650	26,49	19,45	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	173,23	64,59	190,72	5,48	870,12	18,91	0,04	0,00	2008	
<b>Обед</b>																				
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	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	17,34	20,18	128,77	2,26	232,07	5,65	0,04	0,00	271	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	230	1,91	5,10	10,75	86,66	0,06	9,30	0,20	2,31	0,00	32,78	21,21	46,06	0,68	305,50	3,30	0,02	0,00	99	
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	9,62	11,05	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	24,97	14,51	215,63	5,08	305,95	2,64	0,02	0,00	1711	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389		
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	40	2,65	0,35	16,09	81,88	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	51,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	930	33,44	41,08	131,21	1 028,63	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	233,48	529,00	14,44	1 430,60	19,64	0,11	0,00	
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,08	231,72	9,76	0,07	0,06	101
Итого за прием пищи:	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	10,00	0,00	0,00	
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	0,06	
Итого за день:		75,46	69,11	276,28	2 117,19	1,05	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,69	353,17	1 167,14	22,06	2 764,64	68,31	0,22	0,06	

10



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, 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	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	700,72	690,95	2 577,69	19 783,76	8,57	595,50	4 223,00	140,59	58,30	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Средние значения за период	70,07	69,09	257,76	1 978,38	0,96	59,55	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,09	4,00	0,06		
Содержание белков, 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	918	363



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		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	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	26,9	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	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	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	22,2	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	36,7	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		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	11,4	124	9,9	11,6		143,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	248	200	140	28	412	425	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	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	3,5	139	2,9	3,7		45,4
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	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	0,5	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	3,7	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	5,9	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	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2	0,4		2,5
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	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		0,45				0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	2,4							24				24	2,4		100	0,6	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		39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																81,6	91,8	293,0	2 368,2