

УТВЕРЖДАЮ



ИП Антонов А.О. Орлов

« 19 » декабря 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2022 г.

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

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2022

1 День

Премеш пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур																	
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	С, мг	Со, мг																						
Завтрак																																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2008																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	27,1	2,7	310,4	0,06	0,20	0,36	2,48	2,57	0,44	95,67	15,78	211,36	2,43	205,37	24,34	0,05	0,02	0,00	210	2011																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛЫКИ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	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																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008																					
Итого за прием пищи:	515	21,3	38,0	38,4	569,4	0,17	60,35	0,45	3,54	2,54	0,55	253,22	51,36	347,13	4,33	487,18	25,34	0,08	0,02																							
Обед																																										
Полдник																																										
Ужин																																										
Всего за день:																				840	27,8	28,7	101,7	781,1	0,42	31,65	0,38	6,05	0,23	0,34	118,12	105,95	357,96	7,16	1726,45	22,79	0,10	0,01				

2 День

Премеш пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур																
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	С, мг	Со, мг																					
Завтрак																																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	0,00	55	2011																			
ТЕРЕШКИ (2 И ВАРЯНТ)	90	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03	0,00	294	2008																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,77	0,01	0,01	203	2011																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	18,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	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		2008																				
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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	1,12	0,00	0,00		2008																				
Итого за прием пищи:	540	18,3	24,1	88,9	637,8	0,20	5,54	0,07	7,28	0,11	0,14	73,32	52,55	191,09	6,43	666,79	10,37	0,05	0,01																						
Обед																																									
Полдник																																									
Ужин																																									
Всего за день:																				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			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, 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	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,9	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,15	0,13	111,55	10,20	88,58	0,48	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008		
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	6,0	11,2	43,2	298,0	0,05	0,53	0,08	0,43	0,15	0,13	111,55	32,36	136,18	0,50	196,53	8,85	0,02	0,01	0,00	174	2011		
ПРЕНИИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00	8	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	2008			
Итого за прием пищи:	610	14,1	21,3	93,4	623,8	0,14	0,68	0,15	1,27	0,23	0,23	221,28	57,96	283,96	2,34	302,84	9,85	0,03	0,01	0,00				
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ: МОРКОВЬ, НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬЕ ПАЛОЧКИ)																								
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,49	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022			
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	10,3	3,6	18,6	148,2	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	48,90	54,11	179,71	1,68	654,65	80,17	0,34	0,01	106	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	13,6	20,2	28,4	360,0	0,18	13,11	0,02	3,89	0,06	0,16	23,96	47,54	194,43	3,01	1109,14	12,17	0,07	0,00	299	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РУЖАНОН	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,38	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:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,03	7,20	7,50	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
Полдник																								
БУЛОЧКА ЦИКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	10,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	5,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	30,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖЕ (БАНАН)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,00	9,60	90,40	33,80	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	390	6,3	2,3	65,4	308,6	0,10	12,04	0,03	0,32	0,00	0,09	32,20	82,60	74,63	1,85	495,95	0,63	0,01	0,01					
Всего за день:		51,6	48,1	281,6	1690,4	0,78	38,63	1,93	9,26	0,34	0,68	431,04	270,61	812,51	12,06	3102,19	108,06	0,50	0,04	0,04				

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, 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	Se, мг					
Завтрак																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖЕ)																								
КОФЕЛА ЧИОРЧЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	10,3	16,3	6,9	216,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	26,61	20,78	112,16	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	11	2022			
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	65,13	1,19	764,98	6,55	0,03	0,00	312	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2008			
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	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОН	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	1,12	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	540	17,4	22,0	67,9	540,4	0,27	18,92	0,28	4,11	0,18	0,28	101,43	76,88	269,31	7,25	1346,91	18,96	0,08	0,00					
Обед																								
АРГА КВАКНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																								
РАССОЛЫЙ ПЕНИНГАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	80	1,1	5,3	4,8	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	46	2022			
ПИЦЦА СТАРНА	100	31,3	8,0	0,8	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	84,44	37,78	240,00	2,22	492,72	5,03	0,03	0,00	307	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫЛЧАТА	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	9,25	26,58	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	98,05	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РУЖАНОН	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	1,96	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	850	44,5	25,4	109,1	845,5	0,35	30,95	0,49	5,57	0,00	0,15	159,10	126,12	488,91	6,68	813,08	6,99	0,04	0,00					
Полдник																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ																								
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	150	14,1	27,0	2,7	310,4	0,07	0,20	0,36	2,49	2,57	0,44	95,89	15,81	212,13	2,44	206,00	24,43	0,05	0,03	210	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖЕ (ВЯЛКО)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	470	21,6	32,4	31,8	609,5	0,18	11,24	0,40	3,51	2,57	0,68	320,48	52,81	383,93	5,20	801,80	44,43	0,06	0,03	2008				
Всего за день:		83,9	79,6	208,8	1893,3	0,80	61,11	1,17	13,20	2,76	1,08	581,01	255,81	1440,16	19,13	2981,79	70,29	0,18	0,04					

4

5 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Завтрак						Обед									
						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	Са, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,58	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011
ФАРШАДЫ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛИТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	8,3	13,7	6,3	181,6	0,04	0,96	0,08	1,18	0,08	0,08	23,10	11,79	80,16	1,01	140,61	4,39	0,05	0,01	19	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	282,9	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,68	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	89,4	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	388	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	2008	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	22,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прями пищи:	640	21,3	27,9	86,9	683,9	0,35	11,97	0,14	8,37	0,22	0,28	84,15	157,91	323,91	9,43	786,54	11,30	0,07	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВАННОЙ	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	4,07	0,01	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЯВЫМИ	250	6,4	4,5	18,8	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БИЛГЧИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	8,9	17,3	9,1	229,4	0,08	0,61	0,08	2,20	0,08	0,07	11,37	17,00	92,60	1,67	200,33	3,95	0,02	0,06	20	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,77	0,01	0,01	203	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	1,96	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прями пищи:	830	27,4	32,4	114,8	861,2	0,45	8,94	0,31	6,97	0,19	0,17	128,87	99,97	363,87	7,54	539,35	10,76	0,05	0,01		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	8,4	7,9	10,7	151,8	0,06	0,37	0,02	2,81	0,00	0,08	45,12	29,69	129,82	1,18	233,85	61,48	0,25	0,01	234	2011
КОРЕШКИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛЫЧНИ)	100	0,8	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,90	2,90	0,02	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	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прями пищи:	415	14,2	10,6	47,3	351,8	0,18	60,89	0,04	3,42	0,00	0,23	195,80	89,67	260,69	2,34	630,52	72,48	0,27	0,01		
Всего за день:		62,9	71,6	249,6	1897,0	0,98	81,50	0,49	18,77	0,41	0,66	408,82	327,54	948,47	19,31	1956,41	94,54	0,39	0,03		

6 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Завтрак						Обед									
						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	Са, мг
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,08	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯСКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫСА И ПШЕНА	215	6,1	11,4	34,4	285,1	0,10	0,53	0,06	0,80	0,15	0,13	114,05	33,04	135,42	0,75	206,77	10,29	0,01	0,00	175	2011
КОРЕШКИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	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	2008	2008
Итого за прями пищи:	510	20,6	27,1	70,7	611,2	0,22	1,16	0,27	2,44	1,12	0,46	386,71	74,57	401,38	2,98	496,09	27,34	0,04	0,02		
Обед																					
ИЖА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,80	0,20	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	4,70	0,03	0,00	103	2011
УКАРСЕ ПО-ДОМЛАНЕМУ	170	16,1	18,6	17,2	296,1	0,13	9,23	0,02	3,09	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛЫЧНИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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	1,96	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прями пищи:	660	26,2	27,2	96,9	749,2	0,39	30,03	0,34	6,79	0,00	0,30	108,51	101,13	334,01	8,71	1920,98	19,87	0,12	0,01		
Полдник																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,0	3,8	204,8	0,10	0,73	0,10	2,20	0,00	0,15	88,92	47,33	228,16	1,04	415,55	133,27	0,55	0,02	268	2012
КАСИОМОЛОНЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	282,80	16,20	0,04	0,00	386	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	2008	2008
Итого за прями пищи:	300	22,5	18,6	21,0	347,5	0,20	1,99	0,14	2,71	0,41	0,47	289,52	79,13	415,96	1,62	704,15	149,47	0,59	0,02		
Всего за день:		89,4	72,9	190,7	1707,9	0,81	33,17	0,76	11,95	1,53	1,23	784,74	254,88	1151,35	13,31	3121,23	196,68	0,74	0,04		

7 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ КАРТФЕЛЯ С СОЕВЫМИ ОТРУЦАМИ	60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	12,24	25,07	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	12,7	16,1	3,2	225,3	0,05	1,38	0,17	0,98	0,00	0,09	0,00	0,09	13,29	15,35	109,09	1,15	130,95	4,05	0,08	0,01	9*	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,29	0,11	0,02	0,10	0,02	10,14	11,43	0,94	64,98	0,77	0,01	0,01	203	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	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	0,00	0,00	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	540	22,8	29,0	81,6	678,0	0,25	6,39	0,45	4,53	0,11	0,18	0,00	0,18	70,20	65,33	222,39	6,29	683,76	9,59	0,11	0,02				
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ: МОРОЖЕНАЯ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022		
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРЕУТОИ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	144,60	5,41	0,03	0,00	4*	2022		
КОТЛЕТА "ЯДРОВЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	0,14	0,12	17,66	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	1*	2022		
КАДА РАССОЛЕНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	0,04	4,84	0,14	0,12	0,00	0,31	216,00	25,20	190,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЕЛ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,30	0,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	0,00	0,02	10,38	14,05	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	0,00	0,03	6,30	6,60	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	810	33,0	35,1	117,6	930,5	0,37	11,93	2,04	10,95	0,25	0,67	0,00	0,67	335,70	240,04	636,97	9,88	1432,19	17,95	0,15	0,01				
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,54	0,11	0,08	0,00	0,21	194,09	14,55	126,33	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	3	2008		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	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:	380	13,2	17,4	28,2	329,4	0,13	61,19	0,16	0,96	0,11	0,32	0,00	0,32	432,09	49,95	293,33	1,12	536,50	20,00	0,03	0,01				
Итого за день:		69,0	81,5	227,4	1939,0	0,96	79,51	2,66	16,63	0,46	1,17	0,00	1,17	838,00	345,92	1192,68	17,28	2652,46	47,63	0,29	0,04				

8 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,9	17,5	24,4	370,8	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,30	0,09	0,10	206,88	33,77	283,66	1,08	202,34	1,38	0,04	0,03	224	2008		
МОЛОКО СТУДЕННЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	0,00	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	8	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	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	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	530	32,4	20,7	75,0	642,5	0,18	10,45	0,09	3,55	0,11	0,45	0,00	0,45	326,85	67,15	395,31	5,27	668,55	6,60	0,06	0,04				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОТРУЦАМИ СОЕВЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011		
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	2,52	0,00	0,06	0,00	0,06	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008			
ТЕОДИЯ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	8,1	7,3	8,6	135,5	0,05	0,88	0,01	2,52	0,01	0,06	0,01	0,06	34,60	27,37	117,82	0,61	228,74	67,38	0,28	0,01	3*	2022		
КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	5,9	20,5	158,6	0,11	8,99	0,04	0,18	0,05	0,08	0,04	0,08	47,57	25,11	79,33	1,07	632,88	6,77	0,03	0,00	151	2012		
КОСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	2,00	8,00	0,40	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	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	840	25,6	22,2	121,6	795,9	0,49	20,09	0,27	6,60	0,06	0,21	0,00	0,21	172,92	127,12	443,27	7,19	1114,90	79,06	0,33	0,01				
Полдник																									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЕЛ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,30	0,00	0,31	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	8,1	66,0	0,04	10,00	0,03	0,32	0,00	0,05	0,00	0,05	8,00	42,00	26,00	0,80	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	330	10,9	6,7	59,2	359,0	0,15	11,26	0,07	0,32	0,00	0,37	0,00	0,37	233,69	73,60	232,61	0,99	663,44	0,63	0,04	0,01				
Итого за день:		88,9	49,5	293,8	1791,4	0,81	41,80	0,43	10,47	0,16	1,03	0,00	1,03	733,48	267,86	1071,20	13,46	2446,89	86,29	0,44	0,06				

9 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	So, мг				
ИМРА КУСКАРОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	180.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ШРИНГЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	11.9	18.8	7.6	245.0	0.05	0.60	0.11	2.40	0.13	0.08	12.48	20.85	119.07	1.98	205.94	4.42	0.03	0.00	0.00	48	2022	
РИС С ОВОЩАМИ	190	3.4	4.3	31.6	170.0	0.04	1.90	0.35	0.47	0.07	0.04	15.10	27.44	72.16	0.74	146.07	2.25	0.03	0.01	0.00	3	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	19.6	0.2	19.6	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	20	1.5	10.0	1.0	10.0	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	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	0.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	540	19.9	28.9	81.9	668.9	0.19	8.30	0.57	3.70	0.20	0.19	72.99	74.90	261.09	6.86	834.01	9.80	0.06	0.01				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.60	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	290	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	0.23	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	364.87	4.73	0.02	0.01	108	2011		
РАГУ ИЗ ПИЦЦА	190	16.3	20.7	17.8	323.5	0.14	9.48	0.44	3.22	0.00	0.17	31.58	41.37	181.13	2.31	758.65	10.88	0.13	0.02	289	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.91	5.80	7.42	0.74	25.71	0.00	0.00	0.00	8	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	0.01	0.00	0.00	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	2.24	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	800	27.5	26.8	94.4	729.5	0.36	20.12	0.68	6.48	0.15	0.33	106.95	100.32	382.99	7.22	1342.73	19.65	0.17	0.03				
Полдник																							
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14.1	27.0	2.7	310.4	0.07	0.20	0.38	2.49	2.57	0.44	95.99	15.81	212.13	2.44	208.00	24.43	0.05	0.03	210	2011		
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	280.00	18.00	0.05	0.00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	9.8	0.4	47.0	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	339	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	2008		
Итого за прием пищи:	470	21.6	32.4	31.8	509.5	0.18	11.24	0.40	3.51	2.57	0.68	320.49	52.81	383.93	5.20	801.80	44.43	0.05	0.03				
Всего за день:	69.0	88.1	208.1	1906.0	9	0.75	39.65	1.65	13.69	2.92	1.21	500.43	228.03	997.95	19.28	2978.54	73.88	0.29	0.07				

10 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	So, мг				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЕНАЯ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕНЫЕ ПАПКИ)	60	0.8	0.1	4.1	21.0	0.04	3.00	1.49	0.38	2.49	0.00	30.50	22.80	33.00	0.60	120.00	3.00	0.03	0.00	0.00	82	2022	
ЦЫПЛИЦА, ТУШЕННЫЕ С МОРОЖЕНЫМ И ЛУКОМ	90	8.5	14.5	6.2	189.6	0.05	1.54	0.48	2.84	0.00	0.07	29.23	18.30	91.00	1.03	161.91	4.22	0.07	0.01	117	2022		
ПРОЕ КАРТОВЕЧНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	0.03	0.24	0.08	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	764.98	8.55	0.03	0.00	312	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	24.6	146.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.73	35.14	107.37	1.27	237.47	9.00	0.00	0.00	12	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	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	1.12	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	540	19.9	23.3	74.9	590.7	0.30	15.46	2.02	4.29	0.08	0.36	222.98	116.78	350.71	5.29	1337.37	25.90	0.14	0.01				
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	4.1	5.5	62.8	0.01	9.11	0.00	1.72	0.00	0.02	22.59	7.70	16.78	0.49	98.11	1.60	0.01	0.00	45	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	0.28	2.39	0.00	0.06	51.33	27.11	51.16	1.28	395.09	6.33	0.03	0.00	82	2011		
ТЕПЕЛЫЙ (СА) ВАРЯНТ	90	8.2	13.6	9.8	194.6	0.03	1.32	0.04	3.59	0.00	0.06	12.27	14.27	80.54	1.16	197.55	3.81	0.03	0.00	284	2008		
КАКАО РАСКОРПАКАВА ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	8.3	37.2	246.6	0.13	0.60	0.04	0.21	0.14	0.09	28.60	31.95	133.83	2.28	131.24	0.00	0.00	0.00	171.4	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	19.6	0.2	19.6	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	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	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	1.88	40.80	1.98	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	800	22.0	32.3	108.0	814.0	0.32	22.29	0.34	8.96	0.14	0.23	134.59	99.93	337.78	9.28	1128.58	15.41	0.06	0.04				
Полдник																							
ШРИНГЕЛЬ ВЫЯННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11.0	8.4	8.6	156.6	0.08	1.57	0.03	2.89	0.06	0.09	45.26	40.21	171.90	1.26	320.09	87.29	0.37	0.01	235	2011		
ЯГОДОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯГОДКА)	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.58	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	282.80	16.20	0.00	0.00	386	2011		
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	195.00	1.00	0.01	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	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	405	18.0	13.2	36.3	247.2	0.16	7.15	0.07	3.64	0.06	0.30	258.59	78.97	337.18	3.80	763.69	104.49	0.38	0.01				
Всего за день:	59.6	68.8	219.2	1751.9	10	0.78	44.89	2.42	16.99	0.26	0.89	618.14	295.66	1025.67	18.38	3229.64	145.79	0.58	0.06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг				
Итого за весь период	653,9	701,5	2 237,8	18 016,8	8,06	554,29	4 205,00	142,62	618,00	9,93	6 825,00	2 698,32	10 075,07	161,67	7 012,00	0,61	182,10	0,47				
Среднее значение за период	65,4	70,1	223,8	1 801,7	0,81	55,43	420,50	14,26	6,18	0,99	682,50	268,63	1 007,51	16,17	701,20	0,06	1,82	0,05				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,5	35,0	50,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
2-11 лет	531	817	387

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											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	55	40	55	83	35	55	60	60	50	533	53	5	111	3,5	0,5	22,6	108,6
Хлеб пшеничный	90	105	65	94	109	100	99	83	109	78	940	94	4	104	6,9	0,5	44,7	211,7	
Мука	9	24,7	5,2	41	1,2	5,1	3,9	3	52,1	22,3	170,9	17,1	8,1	190	1,8	0,2	11,6	55,4	
Крупа (злаки), бобовые	27		44,7	45,1	56,9	86,6	33,8	81,6	33,9	39,6	61,3	483,5	48,4	21,4	179	5,0	0,9	31,1	151,6
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	10	51,1			163,3	16,3	7,3	181	1,7	0,2	11,2	53,5	
Картофель	112,2	178,4	44,6	257,8	203,4	50	172,2	94,6	157	136,8	148,4	1443,2	144,3	32,1	129	2,8	0,6	22,8	107,8
Овощи разные, зелень	168	140,2	227,2	104,9	170,1	142,2	95,6	140,4	91,8	215,2	281,5	1609,1	160,9	-7,1	96	2,5	1,7	11,4	73,3
Фрукты свежие	111	200	100	120	100	100	100	100	100	100	1220	122	11	110	0,9	0,5	14,5	69,4	
Фрукты сухие	9	20		20	20	20	20				80	8	-1	89					
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200					1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0	
Мясо	42	71,1	38	54,4	44,4	43,7	76,8	44,4		52,5	38	463,3	46,3	4,3	110	8,3	7,4		99,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		144	40,3		67,5		78,2	41,4	453	45,3	24,3	216	8,0	8,1		104,6
Рыба	34,8	60,1		48,9		39,1	85,9		44,2	56,7	334,9	33,5	-1,3	96	5,2	0,3		23,4	
Молочко	180	62	200	102	271	127	224	208	120	239	1682	168	-12	93	4,6	4,1	8,9	91,5	
Кисломолочные продукты	90	180					180	180	180	180	900	90		100	2,5	2,2	3,9	49,5	
Творог	30						15	140			140	14	-16	47	2,4	1,2	0,4	23,0	
Сыр	6	15		15			15	21,4	3		69,4	6,9	0,9	116	1,6	2,0		25,2	
Сметана	6		5		7	9		7	27	21,7	76,7	7,7	1,7	128	0,2	1,2	0,3	15,3	
Масло сливочное	18	30,5	7,1	19,4	28,9	32,5	25,1	23,7	8,6	28,9	14,6	219,3	21,9	3,9	122	0,1	17,7	159,6	
Масло растительное	9	16,1	28,3	10,8	12,8	19,3	12	18,8	13,4	15,4	29,1	176	17,6	8,6	196		17,2	154,3	
Яйцо	24	109,9		2,4	109,5		52,3	4,8	4,2	113,6	2,8	399,5	40	16	166	4,9	4,5	0,3	60,9
Сахарный песок	18	21,4	13,1	38,5	10,6	25,2	27,2	1,5	32,3	10,6	206,4	20,6	2,6	115			20,1	80,0	
Кондитерские изделия	6		40		30						70	7	1	117	0,4	0,3	5,3	25,6	
Чай	0,6	1	1	2	1				1	1	7	0,7	0,1	117	0,1		0,3	1,7	
Какао	0,6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6					12	1,2		100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,12			0,4					0,4		0,8	0,1	-0,02	67				0,1	
Крахмал	1,8								24		24	2	0,2	133				7,4	
Соль	1,8	2,9	1	1,5	3,9	1,9	3	2,3	3,8	1,9	1,6	23,8	2,4	0,6	132				
Специи	1,2													-1,2	0				
															64,3	71,5	223,9	1 807,8	