



ИП О.О. Орлов
А.О. Орлов

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2022 г

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г

1 день

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Оборудование			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг	рецептур	
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	86,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,1	3,5	413,8	0,09	0,27	0,48	3,31	3,42	0,59	127,69	21,03	281,99	3,24	273,94	32,47	0,07	0,04	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,78	14,83	1,48	50,31	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	585	27,5	45,2	48,2	716,0	0,22	80,45	0,57	4,81	3,50	0,72	323,29	64,39	442,57	6,68	607,75	35,59	0,10	0,04		
Обед																					
ОБЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	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	394,97	4,73	0,02	0,01	108	2011
ГУЛЫШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,85	0,00	0,10	20,33	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	280	2011
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,14	36,19	102,29	1,44	918,05	10,26	0,04	0,00	312	2011
КОМОТ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
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	1,20	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	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	2008
Итого за прием пищи:	950	32,5	29,8	121,4	887,0	0,53	43,92	0,46	7,17	0,24	0,41	147,22	129,48	425,92	9,06	2 070,57	27,09	0,12	0,01		
Полдник																					
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КЖИМОКОМЛЕННЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,40	0,00	0,37	284,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,6	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	4,60	6,60	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	440	36,3	13,2	30,6	400,7	0,21	29,54	0,18	1,42	0,00	0,40	342,60	79,40	452,80	4,60	625,00	2,00	0,06	0,00		
Итого за день:		96,3	88,2	200,1	2 003,7	0,96	133,91	1,21	13,40	3,74	1,54	813,12	273,27	1 321,30	3 303,52	64,68	0,27	0,06			

2 день

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Оборудование			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг	рецептур	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,38	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,48	0,01	0,00	55	2011
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРЯНТ)	100	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	264	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	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	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	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	630	21,9	29,7	102,0	753,4	0,24	7,40	0,08	9,24	0,13	0,17	94,64	65,16	235,40	7,51	832,29	13,14	0,06	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРПОВЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОВЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	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
ПЛОВ ИЗ ПИЦЦЫ	200	20,7	28,6	38,2	487,5	0,08	2,48	0,30	4,46	0,00	0,16	25,98	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,31	0,00	0,00	0,00	8	2021
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	1,20	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	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	2008
Итого за прием пищи:	890	33,1	40,2	124,1	995,2	0,40	18,51	0,96	12,34	0,00	0,35	140,53	132,88	430,39	9,25	1 258,77	20,74	0,20	0,03		
Полдник																					
РЫБА ПОД МАРГАРИДОМ	120	11,7	10,8	7,7	175,4	0,09	2,71	0,66	4,82	0,00	0,10	45,78	49,00	178,82	1,02	412,68	105,01	0,45	0,01	61	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	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
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	2008	2008
Итого за прием пищи:	445	19,8	16,4	44,9	411,4	0,24	9,75	0,69	5,31	0,00	0,34	285,53	96,65	363,82	2,88	991,93	131,01	0,47	0,01		
Итого за день:		74,9	88,3	271,1	2 170,0	0,87	35,66	1,74	26,90	0,13	0,68	520,69	295,69	1 029,61	19,44	3 082,98	164,89	0,73	0,07		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг								
Завтрак																				№	2008						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,09	0,17	0,14	122,00	35,36	88,56	0,48	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2011					
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	329,5	0,08	0,58	0,07	0,47	0,00	0,00	0,00	148,90	0,56	214,92	10,77	0,02	0,01	0,00	174	2008						
ПРЯНИКИ	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	8	2021						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	550	16,4	22,5	107,9	701,1	0,18	0,77	0,15	1,70	0,24	0,24	0,25	287,91	71,24	300,88	3,53	371,63	10,77	0,04	0,01							
Обед																				№	2022						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЕНАЯ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕННЫЕ ПЛОДОВЫЕ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,53	0,05	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,08	0,00	82	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,2	0,15	9,80	0,23	0,48	0,00	0,12	48,90	54,11	179,71	1,65	854,66	80,17	0,34	0,01	108	2011						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	26,4	36,7	454,6	0,23	16,97	0,03	5,29	0,08	0,21	30,96	61,42	238,32	3,88	1434,96	15,75	0,10	0,00	299	2008						
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	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	0,01	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	890	37,7	30,9	127,4	941,1	0,54	31,77	2,75	9,86	0,13	0,48	163,73	186,53	575,63	10,14	2649,50	104,28	0,51	0,01								
Полдник																				№	2011						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	0,16	10,18	4,68	3,51	0,00	0,02	1,14	20,25	13,56	199,87	4,30	239,68	6,05	0,14	0,02	255	2011					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	398	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	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	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	23,80	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	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								
Итого за прием пищи:	445	18,1	11,8	51,5	406,5	0,26	20,26	4,67	4,23	0,02	1,24	52,91	74,77	272,55	7,38	684,29	6,89	0,14	0,02								
Всего за день:		72,2	65,2	288,8	2048,6	1,08	52,79	7,58	15,79	0,39	1,98	504,54	332,54	1149,05	21,05	3705,42	121,94	0,68	0,05								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг								
Завтрак																				№	2011						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,97	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
КОТЛЕТА "ЭДРОВОЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,36	6,28	0,04	0,00	71	2022						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,26	0,04	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	2008						
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								
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								
Итого за прием пищи:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,88	0,28	5,08	0,22	0,32	126,73	97,28	336,05	8,52	1616,22	22,67	0,10	0,00								
Обед																				№	2008						
ИРРА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	116,0	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	461	2022						
РАСПОЛНОК ПЕНИНГАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	307	2008						
ПТИЦА ОТВАДКА	180	31,0	7,8	0,8	200,2	0,09	19,80	0,13	4,44	0,00	0,00	63,80	37,40	97,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/10	0,4	6,2	47,3	263,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	67,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	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								
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	0,01	0,00								
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	7,80	34,80	1,60	54,00	2,24	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	950	47,4	30,0	130,1	986,1	0,40	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	185,51	146,53	539,87	8,18	990,03	7,27	0,04	0,01								
Полдник																				№	2011						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,2	3,5	414,8	0,09	0,27	0,48	3,32	0,00	0,21	128,03	21,06	282,35	3,25	274,09	32,50	0,07	0,04	210	2011						
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ 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	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	4,00	8,00	11,00	2,20	272,00	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	4,60	6,60	16,80	0,40	23,80	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	520	28,3	41,5	32,7	613,9	0,20	11,31	0,51	4,34	0,00	0,83	352,53	59,06	454,15	6,01	869,89	52,50	0,08	0,04								
Всего за день:		95,4	96,3	246,3	2242,3	0,95	69,77	1,37	15,56	0,64	1,34	664,96	302,27	1330,08	22,71	3476,14	82,44	0,22	0,05								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	2011		
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЕЛПРТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	9,7	15,7	7,0	207,7	0,04	1,01	0,10	1,25	0,10	0,10	0,10	26,77	13,37	92,92	1,17	189,69	5,05	0,06	0,01	0,00	23	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНАВА	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	0,00	171,1	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	2,52	240,00	2,00	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	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	0,00	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:	630	25,6	34,7	103,7	828,2	0,42	17,80	0,16	10,72	0,27	0,32	108,57	192,04	392,20	10,96	633,79	13,47	0,09	0,02	0,00	0,00	2008			
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	6,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	0,00	52	2011		
СУП КАРПОВЕЛЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008			
ВЯЛОЩИ ОСОБЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	10,8	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,10	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	176,87	4,14	0,03	0,00	0,00	24	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	290,4	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	176,87	0,91	0,01	0,02	203	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,7	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	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	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	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	900	29,3	40,6	116,6	948,4	0,46	10,65	0,36	7,38	0,22	0,17	143,96	107,41	387,63	8,02	632,26	13,52	0,06	0,02	0,00	0,00	2011			
Полдник																									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,66	38,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	0,00	234	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,22	0,00	0,00	0,11	112,06	20,36	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	450	17,3	13,2	53,3	413,0	0,22	61,02	0,04	4,43	0,00	0,25	211,49	80,81	306,38	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01	0,00	0,00	2008			
Всего за день:		72,2	88,4	273,6	2 190,6	1,09	89,46	0,59	22,59	0,49	0,74	464,01	380,26	1 096,21	21,78	2 277,65	119,00	0,50	0,05	0,00	0,00	5			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Г, 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	0,06	136,06	10,20	86,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	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	0,00	209	2011			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,82	0,07	0,92	0,18	0,15	132,85	38,43	157,50	1,97	240,51	11,97	0,01	0,00	0,00	175	2011			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,36	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	665	23,1	29,0	86,4	701,1	0,27	1,24	0,28	2,96	1,14	0,49	409,91	86,56	440,26	3,50	555,63	29,02	0,05	0,02	0,00	0,00				
Обед																									
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	118,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	16,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2011			
СУП КАРПОВЕЛЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,80	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	0,00	259	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,3	348,7	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,29	44,23	206,31	3,24	1 024,87	13,19	0,08	0,00	0,00	10	2021			
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	0,00	10	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,65	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	25,4	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,05	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	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	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	970	32,6	34,3	123,2	935,3	0,49	34,45	0,42	8,16	0,00	0,38	137,42	123,53	414,38	10,79	2 254,13	23,25	0,13	0,01	0,00	0,00				
Полдник																									
СУВЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	17,3	15,3	4,2	224,2	0,10	0,80	0,10	2,37	0,44	0,17	75,54	52,01	250,17	1,13	456,23	146,50	0,60	0,02	0,00	288	2012			
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	6,4	5,6	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	299,00	0,22	321,20	18,80	0,04	0,00	0,00	386	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	355	25,6	21,0	25,5	400,0	0,23	2,34	0,16	3,02	0,44	0,56	345,29	91,06	480,17	1,85	809,68	168,30	0,65	0,02	0,00	0,00				
Всего за день:		81,4	84,2	235,0	2 036,4	0,99	38,03	0,86	14,14	1,59	1,42	892,92	301,15	1 334,91	16,13	3 619,43	218,57	0,83	0,05	0,00	0,00				

7 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	С, мг							
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.4	6.9	8.8	103.8	0.05	5.69	0.41	2.99	0.00	0.04	21.55	20.40	41.78	0.78	324.93	3.23	0.02	0.00	22	2012						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14.1	19.7	3.2	245.3	0.05	1.44	0.17	1.09	0.00	0.10	14.42	16.62	120.39	1.28	145.50	4.50	0.09	0.01	10	2022						
МАКРОННЫЕ КАРЛЕЛЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.5	6.90	0.08	0.00	0.04	1.46	0.13	0.03	28.90	12.12	49.42	1.13	76.97	0.51	0.01	0.02	203	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	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	25.20	38.70	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	635	26.8	34.8	98.7	814.8	0.29	8.73	0.62	6.68	0.13	0.22	88.87	70.99	271.15	7.30	880.10	12.04	0.12	0.04								
Обед																											
Полдник																											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1.3	0.1	6.9	35.0	0.06	5.00	2.49	0.63	0.00	0.07	51.00	38.00	55.00	1.00	200.00	5.00	0.06	0.00	82	2022						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЫ И ТОМАТОМ	250	3.0	3.9	24.1	146.9	0.09	6.75	0.22	1.30	0.00	0.06	29.18	29.56	72.34	1.02	484.60	5.41	0.03	0.00	4т	2022						
КОТЛЕТА ЭКОНОМ-С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11.8	17.8	7.1	235.2	0.06	0.80	0.23	3.45	0.12	0.10	28.84	22.83	128.30	1.97	238.99	6.29	0.04	0.00	2т	2022						
КАША РАССЫПЧАТАЯ РЖИЧЕВАЯ	180	9.8	11.7	44.3	321.4	0.28	0.00	0.05	5.56	0.17	0.14	21.06	144.94	216.16	5.06	305.71	2.64	0.02	0.00	171,1	2011						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	180.00	0.00	282.00	0.00	0.04	0.00	386	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	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.08	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	920	37.8	39.2	132.7	1 048.2	0.66	13.95	3.04	12.83	0.30	0.78	388.28	296.13	738.90	11.66	1 640.29	22.13	0.19	0.01								
Полдник																											
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.30	0.00	0.00	22.40	22.40	144.00	0.16	282.00	18.00	0.00	0.00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСИДИ)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.06	120.00	0.02	0.44	0.00	0.06	88.00	28.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.04	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	450	10.4	7.6	63.0	373.8	0.17	121.04	0.05	0.44	0.00	0.28	277.50	52.90	215.00	1.16	721.50	22.00	0.04	0.00								
Итого за день:		75.0	81.6	294.5	2 236.8	1.14	143.72	3.71	19.95	0.42	1.27	754.66	410.01	1 225.04	20.31	3 221.99	56.17	0.36	0.05								

8 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	С, мг							
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.8	23.4	32.7	495.2	0.06	0.38	0.10	2.72	0.12	0.39	281.09	45.33	378.95	1.48	289.81	1.82	0.06	0.05	224	2008						
МОЛОКО СТИХНЕНИЕ	40	2.8	3.3	21.5	127.3	0.02	0.16	0.02	0.09	0.02	0.13	110.52	12.24	78.64	0.07	146.00	2.80	0.01	0.00	9	2021						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.4	0.0	10.5	43.5	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	8	2021						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	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	338	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	2008	2008						
Итого за прием пищи:	590	42.5	27.4	94.6	807.7	0.20	10.62	0.12	4.23	0.14	0.58	454.17	88.33	517.22	6.03	795.92	6.62	0.08	0.05								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	0.02	4.36	0.00	2.74	0.00	0.03	28.43	17.57	37.20	1.01	223.97	4.48	0.01	0.00	55	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЙМИ	250	6.4	4.5	18.5	140.4	0.16	5.96	0.21	0.30	0.00	0.00	49.80	37.85	136.44	1.89	0.00	0.00	0.00	99	2008							
ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9.0	8.1	9.6	151.2	0.05	1.00	0.02	2.80	0.01	0.06	38.69	30.44	131.19	0.68	255.03	74.91	0.31	0.01	3т	2022						
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4.3	7.1	24.8	188.2	0.14	10.30	0.05	0.22	0.05	0.10	57.06	30.12	85.20	1.29	759.44	8.12	0.04	0.00	151	2012						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	411	2008							
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	60.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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	2008						
Итого за прием пищи:	950	29.8	26.8	142.8	944.8	0.59	23.04	0.28	8.65	0.06	0.27	203.58	148.18	512.63	8.87	1 397.44	90.94	0.37	0.01								
Полдник																											
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4.3	1.7	30.0	152.1	0.05	0.00	0.00	0.32	0.00	0.02	9.72	6.39	33.60	0.39	92.62	0.63	0.01	0.01	428	2011						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	6.2	5.5	9.8	124.3	0.07	1.54	0.06	0.00	0.00	0.37	264.00	30.80	209.00	0.00	321.20	0.00	0.04	0.00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1.5	0.9	21.0	86.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	370	12.0	7.7	60.9	372.4	0.16	11.54	0.06	0.32	0.00	0.44	281.72	79.19	270.60	0.99	721.82	0.63	0.05	0.01								
Итого за день:		84.3	61.9	298.3	2 124.9	0.94	45.80	0.48	13.20	0.21	1.29	919.47	316.90	1 300.46	15.90	2 915.18	98.09	0.51	0.07								

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг
Завтрак																				
ИЮРА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,6	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	3,700	0,70	315,00	0,00	0,00	2008
ШИПЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	13,4	21,5	8,5	279,9	0,06	0,60	0,11	2,80	0,15	0,09	14,10	23,84	138,70	2,28	240,23	5,14	0,03	0,00	2022
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,0	5,1	37,8	214,6	0,05	2,27	0,42	0,96	0,09	0,04	18,02	32,82	86,32	0,89	174,72	2,89	0,03	0,01	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,9	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:	630	23,9	36,1	97,1	608,7	0,23	11,47	0,72	4,39	0,23	0,24	96,22	92,56	317,22	7,80	1 035,85	10,95	0,07	0,01	
Обед																				
Полдник																				
ОВОДИН НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЬЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	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
СУЛКАРПОЕЛЬНИЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,00	29,67	20,66	62,44	0,97	304,87	4,73	0,02	0,01	108
РАУТ ИЗ ПШЦЫ	230	19,7	24,9	21,6	390,3	0,17	11,46	0,54	3,81	0,00	0,21	28,67	50,11	219,39	2,80	918,17	13,17	0,15	0,02	289
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	8,26	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,65	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	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:	905	33,5	31,3	114,8	875,9	0,49	28,06	0,78	7,66	0,15	0,40	125,38	119,40	430,63	8,47	1 980,39	24,28	0,20	0,03	
Полдник																				
САЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,2	3,5	414,8	0,09	0,27	0,48	3,32	3,43	0,59	128,03	21,06	282,35	3,25	274,09	32,50	0,07	0,04	210
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ 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	282,00	18,00	0,00	0,00	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
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	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	520	28,3	41,5	32,7	613,9	0,20	11,31	0,51	4,34	3,43	0,83	352,63	58,06	454,15	6,01	899,89	52,50	0,08	0,04	
Всего за день:		83,7	108,9	244,6	2 298,5	0,92	48,84	2,92	16,56	3,81	1,47	574,23	270,03	1 201,99	22,27	3 498,13	87,71	0,36	0,08	

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Na, мг
Завтрак																					
ЦЫПЛУГА, тушенная с морковью и луком	100	9,4	16,0	6,7	203,1	0,36	1,71	0,54	3,16	0,00	0,00	0,81	31,84	20,22	100,52	1,14	179,96	4,69	0,07	0,01	127
ПЛОД КАРПОЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	48,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,28	0,04	0,00	312	
КАККО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	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	12	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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	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	1,88	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	23,5	28,1	99,9	748,0	0,35	14,71	0,60	4,70	0,09	0,37	214,53	115,70	386,41	6,30	1 455,07	25,63	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	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	
ТЕПЕЛИН (ДИ ВАРЯНТИ)	100	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	284	
КАЛА РАСЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	9,9	44,6	297,7	0,15	0,00	0,05	0,25	0,17	0,07	31,74	37,68	180,78	2,71	157,58	0,00	0,04	171,4	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,0	1,5	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	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	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	890	25,2	38,5	120,4	932,4	0,36	28,48	0,35	10,58	0,17	0,26	157,56	113,40	388,78	10,25	1 247,82	17,04	0,07	0,05		
Полдник																					
ШИПЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,0	9,6	9,4	177,2	0,09	1,84	0,04	3,29	0,06	0,10	59,46	44,35	188,52	1,42	350,94	95,17	0,40	0,01	235	
КАСМОНОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЖЕНКА)	220	6,2	5,3	9,0	115,2	0,03	0,70	0,04	0,00	0,00	0,20	231,88	24,64	161,92	0,18	321,20	19,80	0,00	0,00	386	
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	1,00	0,01	0,00	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	338	
Итого за прием пищи:	465	20,9	15,4	43,7	410,5	0,19	7,54	0,08	4,24	0,06	0,34	317,24	90,89	391,64	4,20	865,84	115,97	0,41	0,01		
Всего за день:		69,6	82,0	264,0	2 091,9	0,90	50,73	1,02	19,52	0,32	0,98	689,33	319,99	1 166,83	20,74	3 566,72	156,65	0,60	0,07		

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, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сu, мг	Se, мг		
Итого за весь период	804,9	842,9	2 614,3	21 443,6	9,99	708,72	5 501,00	177,90	647,02	12,87	7 226,10	3 202,13	12 145,39	200,68	7 342,10	0,70	245,05	0,59		
Среднее значение за период	80,5	84,3	261,4	2 144,4	0,99	70,87	550,10	17,78	64,7	1,29	722,60	320,21	1 214,54	20,07	734,20	0,07	24,5	0,06		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	15,0	36,4	49,6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	602	920	446

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
		2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Хлеб ржаной	72	80	85	75	60	84	60	75	60	80	60	719	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5	
Хлеб пшеничный	120	115	110	146	135	115	140	85	117	137	99	1199	120	100	9,0	0,7	57,3	271,0	
Мука	12	22	9,5	3,5	1,2	6,5	4,3	3	53,7	22,7	13,9	140,3	14	117	1,5	0,2	9,5	45,4	
Крупа (злаки), бобовые	30		52,5	49,3	67,3	99,9	39,3	94,9	37,7	47,4	73,4	561,7	56,2	187	5,8	1,0	36,1	176,3	
Макаронные изделия	12		60,6			60,6	10	60,6				191,8	19,2	160	2,1	0,3	13,1	62,9	
Картофель	112,2	204,1	61	304,2	229,1	50	189,4	111	178,4	155,2	174,1	1656,5	165,7	148	3,2	0,7	26,2	123,7	
Овощи разные, зелень	192	142	345,1	158,5	252,3	218,2	138,3	204,5	132,3	309,4	266,3	2166,9	216,7	113	3,3	2,8	14,9	100,6	
Фрукты свежие	111	200	100	100	100	100	100	200	200	100	100	1300	130	117	1,0	0,5	14,9	71,8	
Фрукты сухие	12	20		20		20	20					100	10	83					
Соки фруктовые (овощные)	120		200			200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,0	
Мясо	46,8	79	44,3	70,4	51,8	50,9	90,4	51,8		61,3	44,3	544,2	54,4	116	9,8	8,7		117,1	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			74								74	7,4	31	1,3	0,3		9,1	
Птица	31,8	144	96	158,4	47			75		94,6	46	661	66,1	208	11,7	11,8		152,6	
Рыба	46,2		68,4	48,9	51,5	94,5		49,1		61,8	61,8	374,2	37,4	81	5,8	0,3		26,1	
Молоко	210	80	200	112	290	134	243	210	160	252	134	1815	182	86	5,0	4,4	9,9	99,4	
Кисломолочные продукты	108	220				220	220	200	220		220	1080	108	100	3,1	2,7	4,7	59,3	
Творог	36							187				187	19	52	3,3	1,6	0,5	30,6	
Сыр	9	15		15			15		3,6			48,6	4,9	54	1,1	1,4		17,7	
Сметана	6		5	11,5	7	12		7	32,8		23,7	99	9,9	165	0,3	1,5	0,3	19,8	
Масло сливочное	21	37,5	8,5	22,4	37,3	37,6	27,7	19,9	9,3	36,7	17,4	254,3	25,4	121	0,1	20,4	0,2	184,9	
Масло растительное	10,8	7,5	46,1	19,3	13,8	27,3	13,3	22,8	17,8	17,4	34,3	219,6	22	203		21,5	192,7		
Яйцо	24	144,7		2,4	144,9		53,1	5,6	5,5	148,6	2,8	507,6	50,8	101	6,3	5,7	0,3	77,3	
Сахарный песок	21	20	14,4	36,8	10,6	27,2	28,2	1,6	35,7	10,6	27,9	213	21,3	111	0,6	0,6	7,5	37,6	
Кондитерские изделия	9			30				50			20	100	10	100	0,2		0,5	2,9	
Чай	1,2	2	2	4	2			2				12	1,2	100	0,2		0,1	2,0	
Какао	0,72					6	6					7,2	0,7	100	0,2		0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2											12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18								0,4			0,4	0,4	0					
Крахмал	2,4								24			24	2,4	100				7,4	
Соль	3	5,6	1,9	1,3	4,8	2,9	3,7	2,8	5,9	2,3	4,8	36	3,6	120					
Специи	1,2													0					
															80,2	87,9	261,4	2170,3	