



ИП _____ А.О. Орлов

« 31 »

марта 2023 г.

« _____ » _____ 2023 г.

Директор _____

СОГЛАСОВАНО

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на весенне-летний 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 2023

Прем пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	18,5	15,6	342,8	0,06	0,28	110,00	0,48	2,22	0,30	284,58	33,39	283,10	1,11	20,20	0,00	0,40	0,03	223	2005	
КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,20	0,10	92,89	9,18	58,13	0,05	10,90	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,12	143,55	35,14	107,37	1,27	24,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,50	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	1,26	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,86	39,50	0,01	0,30	0,00	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	20,00	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	31,20	0,01	0,40	0,00	82	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,10	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	76,40	0,01	0,30	0,00	280	2011	
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	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	10	2021	
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯЗМОМ	840	25,9	27,1	91,8	720,5	0,40	37,31	400,00	7,11	1,10	0,33	139,59	112,41	346,68	7,46	440,90	0,02	1,10	0,00	TK	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	100	16,8	12,5	26,0	286,2	0,09	0,31	120,00	0,63	5,30	0,29	180,27	22,91	202,77	1,15	179,38	0,00	0,30	0,03	55	2023	
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Всего за день:	300	16,9	12,5	36,1	327,0	0,09	0,35	120,00	0,63	5,30	0,30	172,73	28,31	209,45	1,82	202,61	0,00	0,30	0,03	TK	2008	
Полдник																						
Итого за прием пищи:	77,8	64,4	194,3	1 688,0	0,66	48,59	670,00	9,31	8,82	1,17	833,94	233,03	1 033,52	14,31	725,31	0,04	2,00	0,07	TK	2008		

2 День

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧУОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
МАДАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,10	0,09	12,68	18,13	116,60	2,03	22,90	0,01	0,30	0,00	271	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	5,5	6,3	35,0	218,1	0,07	0,00	30,00	1,23	1,20	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,01	0,10	0,01	203	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	525	20,9	33,5	77,8	696,1	0,25	5,89	170,00	4,10	2,30	0,17	77,67	51,07	209,63	6,31	326,56	0,01	0,40	0,01	TK	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011	
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,40	0,00	0,20	0,01	108	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,07	1,86	220,00	3,36	0,00	0,12	19,41	33,28	164,97	1,58	24,60	0,01	1,10	0,02	291	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	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	28,10	1,20	40,80	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Полдник																						
МОЛОКО В ПРОКВАШЕННОЙ УПАКОВКЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	224,00	22,40	144,00	0,16	2,92	0,01	0,00	0,00	83	2022	
Итого за прием пищи:	330	8,0	6,9	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011	
Всего за день:	54,5	59,4	241,1	1 721,8	0,69	31,75	670,00	12,66	3,80	0,69	448,79	194,22	726,42	16,07	769,33	0,04	2,10	0,04	TK	2008		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.60	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011								
ПРЯНИКИ	200	5.6	10.4	40.3	277.7	0.05	0.50	60.00	0.40	1.50	0.12	123.82	30.13	126.78	0.47	182.94	0.01	0.20	0.01	174	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	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	TK	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021								
Итого за прием пищи:	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008								
Обед																													
Полдник																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011								
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	47.60	0.00	0.30	0.00	4	2022								
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	18.0	14.7	21.8	381.0	0.16	11.57	20.00	3.54	0.50	0.50	21.14	41.93	162.67	2.65	97.00	0.10	0.70	0.00	284	2017								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	9.7	36.7	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 РЖАНОЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	66.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008								
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	770	27.7	18.3	98.2	757.7	0.41	24.31	240.00	6.78	0.50	0.28	85.48	103.94	333.95	7.06	349.70	0.10	1.20	0.00	TK	2008								
Полдник																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРГ)	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.88	2.20	0.39	13.30	6.59	43.78	0.58	73.06	0.00	0.10	0.01	63	2023								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	246.00	25.20	171.00	0.00	2.62	0.00	0.40	0.00	386	2011								
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011								
Итого за день:	350	9.5	14.7	35.2	348.4	0.14	61.27	80.00	2.20	2.20	0.72	293.30	44.79	237.78	0.88	76.58	0.00	0.70	0.01										
Итого за прием пищи:	51.4	51.1	234.4	1731.5	0.72	86.18	450.00	10.59	4.80	1.21	634.06	209.12	820.38	10.56	735.76	0.11	2.30	0.02											

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011								
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	15.9	15.1	9.2	236.7	0.11	2.58	60.00	4.69	1.70	0.13	56.23	58.71	248.82	1.79	46.60	0.10	5.60	0.01	235	2005								
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.00	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	764.98	0.01	0.30	0.00	312	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011								
Итого за прием пищи:	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008								
Обед																													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	535	22.8	20.7	66.8	544.9	0.31	20.58	100.00	5.57	2.70	0.29	130.75	114.33	386.96	6.70	958.88	0.11	6.00	0.02										
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	188.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008								
ЛТИЦА ОТВАРНАЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	20.00	2.23	1.20	0.03	23.72	7.21	30.97	0.44	50.05	0.00	0.01	113	2011									
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	90	20.9	21.1	0.4	274.1	0.07	2.17	130.00	0.41	1.00	0.17	24.38	23.05	198.62	1.96	27.50	0.01	1.60	0.03	288	2011								
РИС С ОВОЩАМИ	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.00	0.55	2.00	0.03	0.00	0.04	15.10	2.41	7.36	0.10	3.70	0.00	0.00	0.00	331	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3.4	4.3	31.6	179.0	0.04	1.90	390.00	0.47	1.00	0.02	7.20	27.44	72.16	0.74	14.60	0.00	0.30	0.01	3	2021								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008								
ПЕЧЕНЬЕ	840	33.5	37.9	92.0	846.4	0.25	8.71	612.00	4.33	3.20	0.32	120.94	89.10	381.62	5.83	396.89	0.01	2.00	0.04										
Полдник																													
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	224.00	22.40	144.00	0.16	2.92	0.00	0.50	0.00	83	2022								
Итого за прием пищи:	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	0.90	0.00	0.10	0.00	338	2011								
Итого за день:	330	8.3	8.1	41.9	276.9	0.10	6.04	30.00	0.36	0.00	0.28	251.70	40.40	187.00	2.79	36.42	0.00	0.10	0.00										
Итого за прием пищи:	64.6	66.7	200.7	1668.2	0.66	35.32	742.00	10.27	5.90	0.86	503.29	243.83	965.57	15.32	1382.19	0.12	8.10	0.06											

4

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																				Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	0,00	0,10	0,00	4,7	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	14,4	8,9	30,4	295,5	0,07	1,86	220,00	3,36	0,00	0,12	19,41	33,28	164,97	1,59	24,50	0,00	1,10	0,02	291	2011			
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	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
Итого за прием пищи:	520	19,8	14,3	73,4	504,2	0,17	27,16	220,00	6,46	0,00	0,16	81,27	65,94	237,98	3,18	350,65	0,00	1,30	0,02	TK	2008			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМЯТОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
САЛКАТЫ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,01	0,20	0,00	102	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	27,80	0,01	0,40	0,00	289	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	5,5	6,3	35,0	83,4	0,07	0,00	30,00	1,23	1,20	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,00	0,10	0,01	203	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	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	64,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	825	32,1	35,1	119,2	922,5	0,55	21,25	400,00	9,23	2,20	0,28	113,77	104,68	355,66	10,81	431,06	0,01	0,70	0,01	TK	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	8,4	8,5	19,2	188,4	0,03	0,15	50,00	1,56	1,00	0,11	172,73	10,06	86,12	0,34	93,35	0,01	0,10	0,01	59	2023			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕНЬСКИ)	200	3,4	2,4	17,5	105,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	132,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,90	0,00	0,00	11	2021			
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	0,90	0,00	0,20	0,00	338	2011			
Всего за день:	450	12,7	11,1	44,8	337,4	0,11	60,67	80,00	1,78	1,00	0,25	338,79	43,44	200,18	1,09	268,09	0,01	0,30	0,01	TK	2011			
Итого за прием пищи:	64,6	60,5	237,4	1764,1	0,83	109,07	700,00	17,47	3,20	0,68	533,83	214,06	793,82	15,08	1049,80	0,02	2,30	0,05	TK	2011				

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																				Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	18,5	15,5	342,8	0,06	0,28	110,00	0,48	2,30	0,30	264,58	33,39	283,10	1,11	20,20	0,00	0,40	0,03	223	2005			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,25	0,10	92,89	9,18	59,13	0,05	10,90	0,00	0,10	0,00	TK	2008			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
НИРА ГАБАКОВСКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	510	31,6	21,5	66,6	597,2	0,15	10,44	130,00	1,77	2,55	0,44	382,83	65,87	385,11	4,63	93,93	0,00	0,60	0,04	TK	2008			
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	47,60	0,01	0,30	0,00	TK	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	15,7	17,6	16,1	286,6	0,11	8,14	20,00	2,73	0,00	0,13	17,24	33,18	154,73	2,43	76,80	0,00	0,60	0,00	259	2011			
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	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	760	25,4	26,4	88,4	694,3	0,35	18,94	330,00	5,78	0,00	0,27	90,61	89,44	302,36	6,09	419,60	0,01	1,00	0,01	TK	2008			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16,8	12,5	26,0	286,2	0,09	0,31	120,00	0,63	5,30	0,29	160,27	22,91	202,77	1,15	179,38	0,00	0,30	0,03	55	2023			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	24,60	28,00	180,00	0,00	2,62	0,00	0,40	0,00	386	2011			
Итого за прием пищи:	300	22,4	17,5	35,0	399,2	0,15	1,71	170,00	0,63	5,30	0,63	406,27	50,91	392,77	1,15	182,00	0,00	0,70	0,03	TK	2011			
Всего за день:	79,4	85,4	190,0	1890,7	0,65	31,10	630,00	8,18	7,85	1,34	889,71	206,22	1080,23	11,98	695,53	0,01	2,30	0,07	TK	2011				

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витаминны						Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг	Са, мг						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																									
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИ И БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011				
ПЛОДЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	95	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	0,80	0,12	32,94	15,61	126,31	1,51	18,00	0,01	0,80	0,01	297	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,10	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	76,40	0,01	0,30	0,00	312	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	555	21,6	22,4	73,0	579,6	0,30	18,58	110,00	1,89	1,90	0,30	111,06	75,03	291,84	7,23	288,90	0,01	1,20	0,02						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ И ТОМАТОМ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011				
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	250	2,8	2,9	23,9	132,9	0,08	6,74	210,00	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	47,60	0,01	0,30	0,00	4	2022				
КАШИ РАСОЛЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	0,90	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	21,40	0,01	0,30	0,00	270	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	25,40	0,00	0,10	0,00	171,1	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	805	26,7	29,8	104,9	796,4	0,47	21,82	370,00	9,79	2,30	0,32	87,08	196,34	424,03	10,18	388,29	0,01	0,70	0,01						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																									
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	107,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	224,00	22,40	144,00	0,16	2,92	0,10	0,00	0,00	83	2022				
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,06	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	335	10,3	11,6	35,3	290,9	0,14	7,11	100,00	0,52	0,50	0,28	381,65	50,01	236,81	1,69	40,28	0,00	0,20	0,00						
Итого за прием пищи:	500	20,0	23,8	72,9	587,4	0,23	1,09	240,00	2,55	10,90	0,44	431,52	74,29	378,33	3,09	491,62	0,02	0,40	0,02						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	6,62	18,61	0,35	156,39	0,00	0,10	0,00	47	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	147,2	0,18	4,65	260,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,00	0,30	0,00	102	2011				
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	5,9	5,9	13,6	139,6	0,08	1,11	50,00	0,74	2,50	0,12	49,31	41,02	185,12	1,05	35,20	0,10	4,30	0,01	240	2005				
КИСЕЛЬ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,10	0,40	0,00	145	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,3	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	8,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	845	29,3	25,7	125,4	857,6	0,56	33,71	320,00	12,04	2,50	0,34	189,52	139,22	451,19	7,78	430,79	0,20	5,20	0,02						
СЛОЖКА С КЛУКОВОЙ																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	2,10	0,39	13,30	6,59	43,78	0,58	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	246,00	23,20	171,00	0,00	2,62	0,00	0,40	0,00	386	2011				
Итого за прием пищи:	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	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	350	9,0	14,8	37,4	352,4	0,12	6,27	80,00	2,34	2,10	0,72	278,30	43,79	230,78	2,59	76,18	0,00	0,60	0,01						
Итого за прием пищи:	58,3	64,3	235,6	1 797,4	0,90	41,06	640,00	16,93	15,50	1,50	879,34	257,31	1 080,30	13,46	988,59	0,22	6,20	0,04							

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витаминны						Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг	Са, мг						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																									
РИЦА ВАРЕННЫЕ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	107,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	49,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	1,40	0,12	136,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	132,06	20,38	91,06	0,46	173,84	0,00	0,00	0,00	11	2021				
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	500	20,0	23,8	72,9	587,4	0,23	1,09	240,00	2,55	10,90	0,44	431,52	74,29	378,33	3,09	491,62	0,02	0,40	0,02						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	6,62	18,61	0,35	156,39	0,00	0,10	0,00	47	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	147,2	0,18	4,65	260,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,00	0,30	0,00	102	2011				
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	5,9	5,9	13,6	139,6	0,08	1,11	50,00	0,74	2,50	0,12	49,31	41,02	185,12	1,05	35,20	0,10	4,30	0,01	240	2005				
КИСЕЛЬ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,10	0,40	0,00	145	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,3	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	8,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	845	29,3	25,7	125,4	857,6	0,56	33,71	320,00	12,04	2,50	0,34	189,52	139,22	451,19	7,78	430,79	0,20	5,20	0,02						
СЛОЖКА С КЛУКОВОЙ																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	2,10	0,39	13,30	6,59	43,78	0,58	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	246,00	23,20	171,00	0,00	2,62	0,00	0,40	0,00	386	2011				
Итого за прием пищи:	1																								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	627,1	619,0	2 155,7	16 958,9	7,45	556,01	6 702,00	123,54	60,27	10,28	6 625,83	2 312,74	9 248,82	146,59	8 600,38	0,61	31,30	0,49		
Среднее значение за период	62,7	61,9	215,6	1 695,9	0,74	55,60	670,00	12,36	6,02	1,03	661,80	231,27	924,88	14,66	859,60	0,06	3,10	0,05		
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	14,5	34,9	50,6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	519	811	351

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., 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	44	50	20	55	30	80	40	55	64	478	48	100	3,1	0,4	20,2	96,9	
Хлеб пшеничный	90	83	79	101	96	99	93	80	110	100	59	900	90	100	6,7	0,5	42,6	201,7	
Мука	9	30,4	20	24,7	22,2	10,4	28,6	27,6	21	10,4	195,3	19,5	10,5	217	2,1	2,1	13,7	86,5	
Крупа (злаки), бобовые	27	9	39,7	57	39,6	59,7	9	81,6	51,4	56,3	39,7	443	44,3	17,3	4,4	0,7	29,3	140,2	
Макаронные изделия	9		51,1								51,1	163,3	16,3	7,3	1,7	0,2	11,2	53,5	
Картофель	112,2	148,4	50	203,7	128,4	50	172,2	198,4	161	127,6	20	1259,7	126	13,8	2,5	0,5	20,0	94,1	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	92,4	192,1	196,2	95,6	144,1	124,9	172,9	271,9	1619,4	161,9	-6,1	2,5	2,2	10,5	74,4	
Фрукты свежие	111	100	200	107	100	100	100	100	107	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,3	94,7	
Фрукты сухие	9	25		20		20	25				90	90	9	100			0,6	2,7	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,0	
Мясо	42	71,1	60,9	92,6		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	543,6	54,4	12,4	9,5	9,5		123,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18					
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	8,8	8,9		115,4	
Рыба	34,8			86				66				152	15,2	-19,6	2,4	0,1		10,6	
Молоко	180	244	200	95	232	192	120	244	209	200	92	1828	183	3	4,7	4,3	12,1	106,6	
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180	180	920	92	2	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	199				29	199				29	456	46	16	8,0	4,0	1,3	75,4	
Сыр	6			10,5				10,5	10,5	10,5	5	42	4,2	-1,8	1,0	1,2		15,3	
Сметана	6	21			15,5		6		19,4		60,9	6	6	100	0,1	0,6	0,1	7,8	
Масло сливочное	18	16,2	14,4	28	14,9	12,1	11,1	28,1	25,9	15,8	12,1	178,6	18		0,6	15,0	3,8	157,8	
Масло растительное	9	9,8	18,3	9,5	15	25	8,7	6,8	17	12,7	26,7	149,5	15	6	0,6	16,5	3,8	170,2	
Райдо	24	25,8	6,9	4,8	9,3	4,8	25,8	53,1	5,6	6	142,1	14,2	-9,8	2,4	3,5	3,8	60,9		
Сахарный песок	18	35,4	10	25,8	10	25	22,9	10	28,8		12,5	180,4	18		0,6	1,9	21,3	109,2	
Кондитерские изделия	6		30	30	30						90	90	9	3	0,6	0,6	6,7	34,5	
Чай	0,6	0,9	0,9	0,9	0,9		0,9	0,9		0,9	0,9	6,3	0,6		0,1	0,1	0,3	1,5	
Какао	0,6	6									6	6	0,6		0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6			6			12	1,2		0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,4		0,2			0,4		0,2		1,2	0,12	0,12		0,6	1,9	3,8	39,4	
Крахмал	1,8							18	18		18	18	1,8		0,6	1,9	1,9	7,4	
Соль	1,8	1,5	1,8	0,9	2,2	2,5	0,5	2,1	2,9	2,5	1,4	18,3	1,8				3,8	39,2	
Специи	1,2													-1,2	0				
															68,3	81,3	242,7	2 026,4	