УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ А.О. Орлов

«25» 04 20 24 г

Разработано совместно с врачом-диетологом

_____

_____

«25» 04 20 24 г

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____

«25» 04 20 24 г

10- дневное цикличное диетическое меню приготавливаемых блюд

для обучающейся в МБОУ Гимназия №7 Волковой Е.Д.

(завтраки, обеды и полдники)

(категория питающихся 12-18 лет)

г. Крымск 20 24 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,43	5,98	12,34	129,97	0,05	0,06	0,04	0,72	0,00	0,06	154,46	10,73	103,49	1,24	58,40	1,68	0,01	0,00	7	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	26,95	25,79	5,38	451,65	0,04	0,34	0,09	3,61	0,00	0,31	235,67	29,80	279,50	0,56	200,83	2,70	0,04	0,04	219	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**40,39**	**32,65**	**60,92**	**790,39**	0,27	0,48	0,13	6,53	0,00	0,47	425,31	69,29	484,82	7,28	445,44	9,98	0,05	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	5,05	8,67	88,15	0,05	13,50	0,23	2,29	0,00	0,04	51,92	22,20	43,36	1,00	321,18	3,80	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	14,39	17,13	0,80	221,71	0,03	0,40	0,00	2,57	0,00	0,08	14,13	15,48	125,21	1,84	275,18	5,99	0,04	0,00	260	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	5,53	27,91	175,43	0,16	14,12	0,01	2,28	0,00	0,11	22,73	37,73	92,63	1,60	1 002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**26,68**	**28,70**	**79,33**	**692,85**	0,46	53,02	0,41	9,51	0,00	0,34	127,08	114,31	365,50	9,04	2 012,29	25,66	0,12	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	150	19,06	18,34	7,94	463,44	0,06	0,52	0,07	3,86	0,00	0,30	177,10	27,62	243,08	0,68	187,64	0,06	0,03	0,03	55	2023
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
Итого за прием пищи:	**350**	**19,45**	**18,34**	**8,75**	**468,25**	0,06	0,60	0,07	3,86	0,00	0,32	194,28	37,38	257,91	2,16	237,85	0,06	0,03	0,03		
Всего за день:		**86,52**	**79,69**	**149,00**	**1 951,49**	0,79	54,10	0,61	19,90	0,00	1,13	746,67	220,98	1 108,23	18,48	2 695,58	35,70	0,20	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	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	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,48	21,31	2,92	303,12	0,12	0,18	0,00	2,61	0,00	0,08	9,68	17,89	119,52	1,69	245,95	5,16	0,04	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,64	0,02	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**640**	**28,12**	**39,11**	**80,30**	**807,53**	0,51	7,18	0,19	11,76	0,00	0,32	90,47	191,09	423,46	9,84	947,17	11,16	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,23	4,88	9,37	177,92	0,05	4,60	0,20	2,15	0,00	0,04	26,05	17,32	37,45	0,68	322,29	3,30	0,02	0,00	108	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,08	0,48	0,21	3,71	0,00	0,14	26,93	45,11	233,38	2,93	430,94	9,15	0,08	0,01	244	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**940**	**32,18**	**35,88**	**100,18**	**946,17**	0,33	19,04	0,42	11,13	0,00	0,32	134,66	116,50	412,62	12,11	1 483,20	26,28	0,13	0,01		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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:	**350**	**6,20**	**5,14**	**24,64**	**172,99**	0,10	10,11	0,06	1,45	0,00	0,10	162,40	21,70	116,45	3,75	339,40	3,96	0,02	0,00		
Всего за день:		**66,50**	**80,13**	**205,12**	**1 926,69**	0,94	36,33	0,67	24,34	0,00	0,74	387,53	329,29	952,53	25,70	2 769,77	41,40	0,21	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,50	18,85	15,60	487,80	0,09	0,40	0,10	0,00	0,00	0,39	282,49	50,54	391,97	1,78	282,26	1,44	0,05	0,05	223	2005
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	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 РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**39,60**	**19,69**	**47,41**	**641,59**	0,21	10,48	0,11	1,73	0,00	0,47	324,67	77,80	461,30	7,46	678,47	6,24	0,06	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,40	2,84	20,50	117,49	0,08	6,60	0,20	1,25	0,00	0,06	28,56	26,68	64,22	1,00	474,21	4,69	0,03	0,00	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	11,86	35,69	2,69	404,28	0,28	0,99	0,03	2,99	0,00	0,10	31,52	19,86	128,02	1,35	292,31	8,00	0,06	0,00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,36	9,24	24,31	211,97	0,13	12,11	0,01	3,23	0,00	0,10	33,16	33,25	94,24	1,55	832,26	8,78	0,05	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**24,38**	**48,66**	**88,15**	**931,30**	0,68	29,70	0,25	9,55	0,00	0,37	140,54	112,69	406,78	8,50	1 862,78	29,51	0,16	0,00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,43	5,98	12,34	129,97	0,05	0,06	0,04	0,72	0,00	0,06	154,46	10,73	103,49	1,24	58,40	1,68	0,01	0,00	7	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**12,63**	**11,58**	**36,76**	**314,99**	0,16	7,46	0,10	0,72	0,00	0,42	424,46	55,73	315,49	2,24	605,40	9,68	0,06	0,00		
Всего за день:		**76,61**	**79,93**	**172,32**	**1 887,88**	1,05	47,64	0,46	12,00	0,00	1,26	889,67	246,22	1 183,57	18,20	3 146,65	45,43	0,28	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,65	9,22	0,43	180,32	0,14	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	18,81	11,53	185,03	4,01	210,58	5,60	0,13	0,02	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	8,92	27,91	205,95	0,16	14,12	0,01	3,75	0,00	0,11	22,73	37,73	92,69	1,60	1 002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**640**	**20,84**	**18,77**	**56,27**	**522,65**	0,44	33,51	4,47	8,18	0,00	1,30	83,44	76,46	371,92	9,01	1 436,71	20,79	0,20	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,14	4,86	0,80	118,04	0,00	0,40	0,00	2,12	0,00	0,00	17,86	3,76	6,40	0,14	18,36	0,30	0,00	0,00	113	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	22,15	18,95	0,80	261,96	0,05	0,40	0,00	0,72	0,00	0,13	16,50	23,06	189,52	2,76	415,36	9,08	0,06	0,00	105	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,64	0,02	0,00	171.1	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**40,31**	**41,87**	**92,51**	**950,40**	0,49	7,88	0,19	12,65	0,00	0,41	129,63	213,68	540,79	13,73	1 225,35	17,06	0,08	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	140	12,10	9,35	2,01	345,81	0,04	0,33	0,04	1,47	0,00	0,19	109,37	16,25	152,45	0,31	86,15	0,08	0,02	0,02	101	2023
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**440**	**12,89**	**9,75**	**12,62**	**397,62**	0,07	10,41	0,05	2,10	0,00	0,23	142,55	34,01	178,28	3,99	414,36	2,08	0,03	0,02		
Всего за день:		**74,04**	**70,39**	**161,40**	**1 870,67**	1,00	51,80	4,71	22,93	0,00	1,94	355,62	324,15	1 090,99	26,73	3 076,42	39,93	0,31	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,68	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	41,98	14,36	31,01	0,59	260,50	2,73	0,01	0,00	47	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,08	0,48	0,21	3,71	0,00	0,14	26,93	45,11	233,38	2,93	430,94	9,15	0,08	0,01	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**28,36**	**29,35**	**62,45**	**629,48**	0,21	25,78	0,21	7,15	0,00	0,21	87,81	72,67	316,59	5,92	773,64	15,24	0,09	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	16,04	22,05	5,43	323,41	0,14	0,00	0,00	1,90	0,00	0,10	11,00	24,61	157,51	2,35	308,50	6,23	0,05	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,12	6,40	43,57	248,39	0,04	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	12,85	28,66	82,73	0,57	61,17	0,85	0,03	0,01	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**32,95**	**34,82**	**109,82**	**926,53**	0,58	29,65	0,42	11,13	0,00	0,29	98,95	125,51	422,95	9,44	1 255,91	18,57	0,11	0,01		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,85	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**370**	**13,12**	**10,21**	**42,63**	**326,80**	0,19	6,51	0,10	1,62	0,00	0,46	400,90	55,70	328,85	4,35	535,00	4,08	0,06	0,00		
Всего за день:		**74,43**	**74,38**	**214,90**	**1 882,81**	0,98	61,94	0,73	19,90	0,00	0,96	587,66	253,88	1 068,39	19,71	2 564,55	37,89	0,26	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,50	18,85	15,60	487,80	0,09	0,40	0,10	0,00	0,00	0,39	282,49	50,54	391,97	1,78	282,26	1,44	0,05	0,05	223	2005
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	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 РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**39,60**	**19,69**	**47,41**	**641,59**	0,21	10,48	0,11	1,73	0,00	0,47	324,67	77,80	461,30	7,46	678,47	6,24	0,06	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	5,05	8,67	88,15	0,05	13,50	0,23	2,29	0,00	0,04	51,92	22,20	43,36	1,00	321,18	3,80	0,03	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,76	21,08	19,88	344,20	0,15	10,06	0,00	3,51	0,00	0,17	23,53	42,31	204,91	3,15	995,67	12,84	0,08	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**27,33**	**27,02**	**69,20**	**629,91**	0,39	33,56	0,24	7,88	0,00	0,32	122,75	97,41	368,57	8,75	1 580,85	24,68	0,13	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	150	19,06	18,34	7,94	463,44	0,06	0,52	0,07	3,86	0,00	0,30	177,10	27,62	243,08	0,68	187,64	0,06	0,03	0,03	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**24,66**	**23,34**	**16,96**	**576,46**	0,12	1,92	0,12	3,86	0,00	0,64	417,10	55,62	433,08	0,68	479,64	0,06	0,07	0,03		
Всего за день:		**91,59**	**70,05**	**133,57**	**1 847,96**	0,72	45,96	0,47	13,47	0,00	1,43	864,52	230,83	1 262,95	16,89	2 738,96	30,98	0,26	0,08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	23,20	22,86	27,36	407,97	0,19	13,03	0,01	3,11	0,00	0,21	27,08	55,62	260,48	4,06	1 276,82	16,04	0,10	0,00	284	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	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 РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**33,01**	**27,99**	**63,41**	**646,07**	0,38	24,29	0,07	4,53	0,00	0,61	276,88	106,22	525,68	7,46	1 762,22	22,40	0,16	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,23	4,88	9,37	177,92	0,05	4,60	0,20	2,15	0,00	0,04	26,05	17,32	37,45	0,68	322,29	3,30	0,02	0,00	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	12,60	14,52	2,65	230,74	0,04	0,04	0,00	2,19	0,00	0,08	12,12	16,26	115,52	1,79	233,73	4,84	0,03	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,12	6,40	43,57	248,39	0,04	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	12,85	28,66	82,73	0,57	61,17	0,85	0,03	0,01	171.2	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**25,40**	**26,79**	**98,35**	**869,42**	0,35	29,72	0,37	9,50	0,00	0,27	98,40	109,10	354,83	9,12	1 079,80	16,03	0,08	0,01		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	28,41	17,11	4,73	366,51	0,05	0,32	0,07	1,26	0,00	0,31	226,81	29,94	286,40	0,52	182,22	0,00	0,04	0,04	217	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0,13	0,73	0,17	15,30	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	4,59	0,47	2,47	0,01	5,50	0,45	0,00	0,00	330	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**520**	**28,94**	**18,14**	**15,20**	**428,81**	0,07	5,33	0,08	1,62	0,00	0,34	258,50	44,21	304,87	2,53	343,32	1,45	0,05	0,04		
Всего за день:		**87,35**	**72,92**	**176,96**	**1 944,30**	0,80	59,34	0,52	15,65	0,00	1,22	633,78	259,53	1 185,38	19,11	3 185,34	39,88	0,29	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	16,04	22,05	5,43	323,41	0,14	0,00	0,00	1,90	0,00	0,10	11,00	24,61	157,51	2,35	308,50	6,23	0,05	0,00	269	2011
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,64	6,27	46,87	262,81	0,05	0,98	0,37	2,86	0,00	0,03	17,25	36,14	100,78	0,86	125,71	2,25	0,04	0,01	3	2021
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**25,70**	**28,94**	**82,78**	**733,80**	0,32	1,06	0,37	6,30	0,00	0,21	58,03	83,81	334,02	7,49	579,62	12,40	0,09	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,68	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	41,98	14,36	31,01	0,59	260,50	2,73	0,01	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	102	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	19,76	22,52	8,95	317,14	0,07	0,00	0,00	3,67	0,00	0,12	14,40	31,26	196,80	3,22	371,94	7,12	0,05	0,00	267	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,36	9,24	24,31	211,97	0,13	12,11	0,01	3,23	0,00	0,10	33,16	33,25	94,24	1,55	832,26	8,78	0,05	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	1,93	4,32	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**36,41**	**43,03**	**112,06**	**1 001,64**	0,56	42,06	0,26	15,07	0,00	0,37	153,91	131,24	483,08	10,88	2 060,91	28,12	0,14	0,00		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**350**	**13,59**	**11,44**	**44,72**	**348,50**	0,20	7,40	0,12	1,16	0,00	0,43	431,00	58,70	336,50	3,20	603,40	10,80	0,06	0,00		
Всего за день:		**75,70**	**83,41**	**239,56**	**2 083,94**	1,08	50,52	0,75	22,53	0,00	1,01	642,94	273,75	1 153,60	21,57	3 243,93	51,32	0,29	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	12,60	14,52	2,65	230,74	0,04	0,04	0,00	2,19	0,00	0,08	12,12	16,26	115,52	1,79	233,73	4,84	0,03	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7,54	7,59	46,16	283,13	0,21	0,00	0,00	4,28	0,00	0,02	25,33	51,83	142,68	1,86	143,11	3,04	0,02	0,00	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**640**	**26,01**	**31,54**	**81,94**	**727,25**	0,38	7,04	0,19	7,79	0,00	0,20	97,35	96,29	347,40	6,75	774,04	11,24	0,05	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,40	2,84	20,50	117,49	0,08	6,60	0,20	1,25	0,00	0,06	28,56	26,68	64,22	1,00	474,21	4,69	0,03	0,00	101	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,65	9,22	0,43	180,32	0,14	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	18,81	11,53	185,03	4,01	210,58	5,60	0,13	0,02	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	5,53	27,91	175,43	0,16	14,12	0,01	2,28	0,00	0,11	22,73	37,73	92,63	1,60	1 002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	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 РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**30,27**	**22,98**	**97,61**	**772,52**	0,62	41,37	4,72	8,62	0,00	1,69	325,30	132,24	633,18	11,21	2 213,92	27,16	0,27	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,43	5,98	12,34	129,97	0,05	0,06	0,04	0,72	0,00	0,06	154,46	10,73	103,49	1,24	58,40	1,68	0,01	0,00	7	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,83**	**6,38**	**22,14**	**176,97**	0,08	10,06	0,05	1,35	0,00	0,08	178,56	20,53	114,49	3,44	337,00	3,68	0,02	0,00		
Всего за день:		**63,11**	**60,90**	**201,69**	**1 676,74**	1,08	58,47	4,96	17,76	0,00	1,97	601,21	249,06	1 095,07	21,40	3 324,96	42,08	0,34	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,08	0,48	0,21	3,71	0,00	0,14	26,93	45,11	233,38	2,93	430,94	9,15	0,08	0,01	244	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**28,56**	**30,34**	**68,29**	**660,07**	0,20	4,44	0,21	7,69	0,00	0,24	87,21	85,48	338,07	8,03	842,11	19,30	0,10	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,45	3,37	19,33	117,93	0,11	9,64	0,20	1,46	0,00	0,07	24,84	29,69	69,21	1,20	679,88	6,45	0,04	0,00	92	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,48	21,31	2,92	303,12	0,12	0,18	0,00	2,61	0,00	0,08	13,99	18,15	120,40	1,73	246,06	5,16	0,04	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,64	0,02	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**31,76**	**34,04**	**108,45**	**919,64**	0,71	34,82	0,37	14,27	0,00	0,40	98,02	231,74	508,65	12,58	1 642,96	21,29	0,10	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	140	12,10	9,35	2,01	345,81	0,04	0,33	0,04	1,47	0,00	0,19	109,37	16,25	152,45	0,31	86,15	0,08	0,02	0,02	101	2023
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**440**	**12,89**	**9,65**	**13,12**	**397,62**	0,06	5,41	0,04	1,83	0,00	0,24	145,55	38,01	183,28	3,79	291,36	1,08	0,03	0,02		
Всего за день:		**73,21**	**74,03**	**189,86**	**1 977,33**	0,97	44,67	0,62	23,79	0,00	0,88	330,78	355,23	1 030,00	24,40	2 776,43	41,67	0,23	0,03		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	769,06	745,83	1 844,38	19 049,81	9,41	510,77	14,50	192,27	0,00	12,54	6 040,38	2 742,92	11 130,71	212,19	29 522,59	406,28	2,67	0,38
Среднее значение за период	69,91	67,80	167,67	1 731,80	0,86	46,43	1,32	17,48	0,00	1,14	549,13	249,36	1 011,88	19,29	2 683,87	36,93	0,24	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	35,2	48,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	578	912	387

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	220	185	170	150	205	140	150	210	180	150	1760	176	104	244	11,7	1,5	74,5	358,5
Хлеб пшеничный	120		9	34		19	34	15	52	9	9	181	18	-102	15	1,1		5,0	24,7
Мука	12	74,5	39,9	35,5	83,9	11,1	80,5	59,2	14,6	17,9	71,3	488,4	48,8	36,8	407				173,0
Крупа (злаки), бобовые	30		125,2	10	79,9	126		60,7	81,9	77,6	125,2	686,5	68,7	38,7	229	6,9	1,3	44,1	215,8
Макаронные изделия	12													-12	0				
Картофель	112,2	206,5	50	208,2	176,5	50	150	207,3	183,2	251,5	113	1596,2	159,6	47,4	142	3,1	0,6	25,3	119,2
Овощи разные, зелень	192	182,5	238,8	180	220	230,9	183,9	232,2	183,3	221,1	238,8	2111,5	211,2	19,2	110	2,8	2,9	11,2	75,6
Фрукты свежие	111		200	200	100	100	100	100	100	100	100	1100	110	-1	99	0,5	0,5	12,1	56,7
Фрукты сухие	12	27,5	40	20	20	40	27,5	20		40	20	255	25,5	13,5	213			1,0	4,1
Соки фруктовые (овощные)	120													-120	0				
Мясо	46,8	79	180,2	79	122	196,9	90,2	175,6	187,8	66,7	180,2	1357,6	135,8	89	290	23,8	24,3		312,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24				71					71		142	14,2	-9,8	59	2,5	0,5		17,5
Птица	31,8													-31,8	0				
Рыба	46,2													-46,2	0				
Молоко	210													-210	0				
Кисломолочные продукты	108			200		200	200	180	180	180		1140	114	6	106	3,2	2,9	5,1	64,4
Творог	36	254		189	66		293	163			66	1031	103	67	286	18,2	9,1	3,0	170,7
Сыр	9	20	15	20		15			20	20		110	11	2	122	2,5	3,2		39,4
Сметана	6	30		50,5	12,6		16	5	11,5	12,6		138,2	13,8	7,8	230	0,4	2,0	0,5	27,6
Масло сливочное	21													-21	0				
Масло растительное	10,8	32,8	29,1	16,7	28	26,4	21	23,6	34,1	22,8	30,8	265,3	26,5	15,7	246		25,8		232,0
Яйцо	24													-24	0				
Сахарный песок	21													-21	0				
Кондитерские изделия	9													-9	0				
Чай	1,2	4	2	2	4		2	2	2		4	22	2,2	1	183	0,4		0,9	5,4
Какао	0,72													-0,72	0				
Кофейный напиток	1,2													-1,2	0				
Дрожжи	0,18	1,5			2,1		1,5				2,1	7,2	0,7	0,52	400	0,1			0,6
Крахмал	2,4								18			18	2	-0,4	75			1,9	7,4
Соль	3	4,1	3,6	1,9	4,3	2,5	1,3	4	0,6	4,3	3,4	30	3		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																77,2	74,6	184,6	1 905,3