



**Основное (организованное) 10-дневное меню приготовляемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы  
Управления образования муниципального образования Абинский район  
(завтраки, обеды и полдники)**

**г. Абинск 2024г.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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			Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,98	136,96	0,05	0,09	0,07	0,02	0,05	0,05	117,19	12,73	84,07	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,86	4,49	0,27	81,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,09	0,15	15,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
КАША БЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,62	50,22	245,65	0,08	0,62	0,07	0,50	0,18	0,16	129,73	31,62	158,30	0,59	228,52	11,45	0,02	0,01	174	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,03	0,60	0,05	127	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,95	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,00	6,00	0,01	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	480,65	4,45	635,28	28,50	0,06	0,02			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	28,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	9,75	13,11	119,92	0,05	10,29	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,06	9,33	0,03	0,00	82	2011	
ГУЛЯЦ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	5,74	0,04	0,00	260	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,06	0,19	50,46	36,21	102,36	1,44	918,06	10,25	0,04	0,00	312	2011	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,90	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	0,09	1,27	0,00	0,03	14,62	21,49	54,60	1,30	63,85	0,60	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,23	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	61,60	3,36	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	955	36,97	30,29	114,00	858,19	0,52	49,58	0,46	5,31	0,69	0,41	185,96	137,42	418,24	9,43	2 117,10	28,69	0,12	0,00			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	35,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,00	55	2023	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,44	0,06	0,06	0,00	0,00	176,08	7,00	106,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	80,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,00	248,00	2,00	0,06	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,95	0,13	6,36	30,56	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,54	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	679,81	12,06	0,08	0,00			
Всего за день:		71,35	68,06	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,24	891,54	296,77	1 293,95	19,67	5 333,25	68,25	0,26	0,07			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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			Ca, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙРА 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		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,88	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	120,77	2,28	252,07	5,85	0,04	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	9,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,38	1,16	73,78	0,92	0,01	0,02	203	2011
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,90	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,00	0,60	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	88,65	785,86	0,29	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	249,73	4,92	697,35	6,78	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	6,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,06	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	5,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	7,55	4,59	16,79	144,00	0,09	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,36	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,26	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,59	0,00	10,49	43,51	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	47,36	9,76	14,89	1,46	60,51	0,00	0,00	0,00	51	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,59	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	16,80	50,40	1,20	77,48	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	3,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	61,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,38	129,84	125,24	492,57	9,40	1 172,94	22,71	0,26	0,04		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,08	0,12	0,08	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,64	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,06	1,04	0,03	0,60	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,08	18,00	0,09	0,06	63	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,89	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	285,00	8,60	0,01	0,00	335	2011
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,18	7,10	0,13	6,52	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01		
Всего за день:		87,81	77,19	258,96	1 982,80	0,86	25,31	0,82	16,79	0,46	0,85	624,54	243,24	984,67	16,32	2 475,21	55,48	0,28	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	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		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,95	29,36	492,05	0,08	0,38	0,14	0,54	0,30	0,40	272,99	44,53	377,63	1,46	269,87	2,34	0,06	0,05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	16,84	111,38	0,02	0,14	0,02	0,09	0,02	0,11	86,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,60	47,90	0,03	10,96	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,06	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,78	14,83	1,48	50,51	2,00	0,00	0,00	811	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,98	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,30	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	666	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,90	0,17	1,94	0,32	0,57	409,85	82,90	497,65	5,82	764,83	8,79	0,08	0,05		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,89	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 КРУПой И ТОМАТОМ	250	3,03	2,78	24,11	138,51	0,08	8,89	0,33	0,38	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	478,80	5,31	0,04	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	8,36	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,28	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	248,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,60	0,11	34,28	35,78	89,70	1,69	876,43	9,21	0,05	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,80	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
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	62,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	936	27,30	34,49	119,17	904,59	0,49	29,88	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	128,08	424,13	9,30	1884,70	26,36	0,15	0,00		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛУБКОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,26	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	83	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,00	5,00	9,02	119,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,60	292,00	0,90	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,23	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,80	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	10,26	16,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	288,26	47,83	260,23	0,93	364,86	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:		78,67	78,02	238,81	2032,33	0,61	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	259,78	1182,01	16,05	3194,13	37,94	0,30	0,06		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	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		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,89	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
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	2,10	2,16	164,39	0,13	3,82	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	899,09	217,02	0,82	0,02	61	2023
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,00	10,28	0,04	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	0,00	0,00	0,86	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	62,77	691,96	0,44	28,90	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2090,55	233,96	0,99	0,02		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,10	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ВАЛДА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	3,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	18,99	19,18	4,02	260,89	0,06	1,84	0,09	0,91	0,00	0,13	29,91	19,49	167,87	1,64	239,27	6,49	0,12	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,59	215,31	0,05	2,27	0,42	9,56	0,09	0,04	18,11	32,56	86,99	0,89	175,30	2,70	0,93	0,01	311	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,06	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,06	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,35	18,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,05	7,20	7,60	34,80	1,60	54,48	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,88	118,56	930,71	0,30	11,39	0,71	5,95	0,21	0,33	140,77	109,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04		
<b>Полдник</b>																					
ПЯРОККИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,38	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,06	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	2021
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,48	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06		
Всего за день:		77,71	86,98	241,94	1849,28	0,88	39,36	1,13	11,64	1,35	1,14	488,48	396,03	1262,85	19,47	3321,67	256,78	1,22	0,12		

4

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША УВАЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКРОН КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	375,04	18,01	108,82	0,42	210,62	10,67	0,01	0,00	181	2011
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,48	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	1111	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,22	0,31	26,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,80	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	81,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,98	4,08	727,08	21,67	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	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 ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	16,75	96,56	0,06	6,50	0,20	2,34	0,50	0,05	32,78	21,21	46,60	0,88	306,56	3,90	0,02	0,00	86	2011
БИТОНКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,76	24,88	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,68	0,11	13,94	26,58	161,02	7,84	306,53	6,51	0,04	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,38	1,18	77,78	0,62	0,01	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	246,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,89	0,29	12,72	64,19	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	915	32,92	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,66	109,52	384,88	10,00	1386,19	17,01	0,03	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,99	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,19	19,02	4,35	69,55	0,91	98,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	30	6,96	8,89	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
МОЛОКО В ПРОВОЛОКЕ ИЛИ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,18	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	333	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,89	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,53	0,89	0,48	505,62	52,10	392,60	3,97	530,15	27,80	0,04	0,02		
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1895,59	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	805,94	225,41	1010,38	18,65	2803,42	65,97	0,19	0,04		

5

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,00	4,80	20,90	150,64	0,05	0,65	0,03	0,40	0,03	0,14	140,36	18,12	108,96	0,50	207,88	11,55	0,06	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	29,46	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,65	46,50	0,60	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,08	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	0,06	388	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,60	54,80	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	635	16,89	14,86	69,33	593,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	78,32	382,06	4,43	876,98	13,55	0,06	0,00		
<b>Обед</b>																					
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 ПЕЧЕНЬЕ	250	3,56	4,58	18,79	144,00	0,09	4,66	0,23	1,54	0,15	0,07	29,63	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	16,99	21,75	20,25	350,08	0,15	10,84	0,04	3,67	0,00	0,17	23,94	44,23	208,20	3,24	1023,99	13,18	0,09	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,80	0,00	0,00	0,90	0,09	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,80	1,20	83,85	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,87	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,89	11,40	52,20	2,40	81,80	3,38	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	876	32,87	27,47	119,87	836,89	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,38	101,86	119,53	491,51	6,81	1830,16	23,27	0,12	0,01		
<b>Полдник</b>																					
НАТРУШКА С ТЕОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,08	0,17	0,30	0,15	2,74	0,69	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	56	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,90	1,98	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,90	4,00	18,60	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
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	0,06	388	2011
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,08	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,69	0,70	266,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05		
Всего за день:		67,76	52,38	269,00	1926,65	1,01	54,14	0,72	12,65	1,07	1,00	907,00	261,72	1269,37	15,07	3329,95	46,04	0,29	0,09		

6

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	І, мкг			Р, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
УТРА КАБАЧКОВАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ	100	1,90	8,98	7,70	91,08	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,08	37,00	0,70	319,90	0,00	0,00	0,00	2608	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	18,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	18,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,50	7,20	17,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,23	35,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,28	12,72	61,19	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	48,88	1,88	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,92	88,69	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	60,89	327,17	8,01	1582,55	16,80	0,16	0,03		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,80	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	9,75	13,11	115,02	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	91,16	1,26	395,59	6,33	0,03	0,00	82	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,63	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	192,01	1,38	200,40	8,33	0,06	0,00	83	2023
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,51	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,86	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	31	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,97	0,59	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,60	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,86	8,23	1178,14	23,72	0,15	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	10,00	178,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,93	4,05	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,60	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	355	12,89	15,96	41,31	358,11	0,16	7,16	0,12	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01		
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2005,95	1,12	58,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1023,10	18,24	3345,61	66,52	0,33	0,05		

7

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	І, мкг			Р, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	138,96	0,05	0,09	0,07	0,82	0,08	0,05	117,18	12,73	84,97	0,84	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША вязкая молочная из риса и пшена	235	5,84	12,39	37,93	285,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	95,10	147,98	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,48	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	47,36	9,76	14,83	1,46	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	336	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,23	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	66,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,46	79,79	292,39	5,94	658,98	13,25	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,00	14,36	31,01	0,59	280,81	2,73	0,01	0,00	183	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,67	147,17	0,18	4,65	0,25	4,03	0,00	0,06	41,10	33,60	78,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,09	9,12	9,54	150,04	0,08	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,26	45,13	203,66	1,18	387,37	112,52	0,47	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,92	5,74	28,51	180,15	0,18	14,40	0,08	0,32	0,09	0,11	24,60	36,55	98,46	1,85	1023,86	9,00	0,05	0,00	310	2011
НИСЛЬ	206	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,60	2,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,09	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,60	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	845	32,63	23,28	142,18	818,19	0,65	47,57	0,33	8,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2281,24	132,86	0,57	0,01		
<b>Полдник</b>																					
СЛОИКА С КЛЮКВОЙ	70	9,78	10,24	19,90	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,28	6,81	47,23	0,93	75,88	2,79	0,01	0,01	83	2023
ВИСКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	200	5,80	5,06	9,02	113,02	0,06	1,40	0,09	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,36	10,30	47,00	0,02	6,00	0,00	0,38	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:	370	9,78	15,64	38,22	366,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	279,28	48,81	253,23	2,93	522,88	3,79	0,06	0,01		
Всего за день:		87,94	69,20	271,13	1881,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,64	1,42	747,64	288,14	1057,24	17,72	3484,49	140,10	0,67	0,02		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100Г)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,94	0,08	0,06	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,05	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	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	39	2,29	0,19	15,05	71,05	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	
Итого за прием пищи:	515	24,16	28,05	81,54	714,25	0,31	11,05	0,08	3,77	0,24	0,22	80,26	87,11	360,90	9,11	613,50	10,28	0,05	0,04		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,99	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	299,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНИК С КРУПой И ТОМАТОМ	250	3,03	2,78	24,11	136,51	0,08	8,99	0,33	0,36	0,03	0,07	32,50	31,44	75,88	1,12	478,60	5,61	0,04	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,86	43,59	190,87	2,44	789,72	11,40	0,13	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	8,00	6,02	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,00	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	16,80	11,40	52,20	2,40	81,60	5,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	113,78	893,87	0,50	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,91	16,80	179,35	0,09	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	133,45	16,67	111,27	0,84	57,02	0,00	0,01	0,01	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,50	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,60	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	6,90	0,20	8,10	43,09	0,04	50,00	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
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,86	34,81	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	276,27	1,30	545,92	20,00	0,03	0,01		
Всего за день:		72,87	73,78	239,33	1 936,24	1,82	116,07	1,23	11,88	0,35	1,24	626,70	295,06	1 228,70	16,67	3 393,19	52,61	0,30	0,07		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	0,09	8,28	93,40	0,01	3,66	0,00	2,96	0,00	0,03	32,30	19,21	37,68	1,22	279,96	0,79	0,02	0,00	52	2011
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,43	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	1171	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	6,90	0,20	8,10	43,09	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,60	2,20	275,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,88	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	680	26,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	173,23	64,59	100,72	5,48	610,12	16,91	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100Г)	105	12,69	23,32	9,47	293,20	0,13	0,16	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,96	0,04	0,00	271	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,83	5,10	10,76	96,66	0,06	6,59	0,20	2,34	0,05	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	398,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,23	11,98	44,34	321,42	0,28	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	145,34	216,83	5,08	395,60	2,64	0,02	0,00	1741	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	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	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,09	0,00	0,03	12,85	18,15	48,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,90	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,00	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	890	33,14	41,08	151,21	1 926,53	0,86	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	233,48	520,80	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ С ДОБНЫМИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,29	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,08	101	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,83	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,33	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,33	1,21	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,08		
Всего за день:		75,46	69,11	276,28	2 117,10	1,09	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,59	353,17	1 107,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,08		

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, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	С, мг	Ф, мг	Зв, мг
Итого за весь период	700,72	890,85	2 577,85	19 783,78	5,27	599,50	4 225,00	140,58	36,30	12,54	2 535,27	2 803,07	11 440,00	102,80	7 529,00	3,00	40,20	0,20
Средняя дневная норма	76,07	99,09	287,70	1 078,58	0,58	69,65	422,50	14,08	4,00	1,35	273,43	286,31	1 244,00	10,20	752,90	0,30	4,00	0,20
Отклонение от нормы, % от суточной нормы	142	114	114	114	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	314	316	363

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5	
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8	
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	84,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7	
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													24	0					
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	24,5	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	300	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,6	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Масло растительное	10,8	10,4	22,8	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,3	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2		0,4	2,5	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45			0,45		0,45				0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	38,2	
Специи	1,2													-1,2	0					
																81,6	91,8	293,0	2 368,2	