

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Пономаренко Р.А. Пономаренко

«31» марта 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

«31» августа 2023 г.



**10- дневное цикличное меню приготовляемых блюдна весенне-летний период для обучающихся
от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район**

(завтраки, обеды и полдники)

Абинск 2023г

1 день

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	200	35,6	24,6	23,1	466,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,94	0,00	0,60	0,05	223	2005	
	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	25,50	0,01	0,00	0,00	121	2021	
	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	
	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	
	570	45,6	32,0	94,2	862,0	0,21	11,06	190,00	1,95	0,32	0,68	521,35	114,39	606,94	5,86	106,64	0,01	0,80	0,05			
Обед																						
	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
	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	1,26	39,50	0,01	0,30	0,00	82	2011	
	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	20,00	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	34,70	0,01	0,40	0,00	260	2011	
	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011	
	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	
	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	0,10	0,00	TK	2008	
	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	950	30,6	30,2	111,5	846,3	0,50	49,57	480,00	8,22	0,09	0,40	165,71	135,76	414,03	9,34	615,90	0,02	1,20	0,00			
Полдник																						
	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	171,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,60	0,04	551	2023	
	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	200	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	81	2021	
	360	25,6	20,3	62,8	540,7	0,14	0,51	180,00	0,91	0,73	0,42	194,62	46,72	321,35	3,56	99,11	0,01	0,60	0,04			
		101,7	82,5	268,5	2 249,0	0,85	61,14	850,00	11,08	1,14	1,50	881,67	296,87	1 342,33	18,75	821,65	0,04	2,60	0,10			
Всего за день:																						

2 день

З

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	0,10	0,09	17,34	20,16	128,75	2,26	25,20	0,01	0,40	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	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	24,00	0,00	0,00	0,00	389	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	610	24,2	40,1	90,8	821,2	0,29	8,70	260,00	4,69	0,23	0,20	108,89	62,95	249,45	7,13	473,51	0,02	0,50	0,02		
Обед																					
	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,40	0,01	0,20	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,09	2,48	30,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	81	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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 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	0,10	0,00	TK	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	970	31,7	23,3	142,8	910,4	0,42	21,04	270,00	11,59	0,15	0,37	145,82	133,23	448,55	11,59	558,07	0,02	2,00	0,04		
Полдник																					
	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ПРЯНИКИ																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,96	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	1,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	385	13,8	12,6	53,4	388,2	0,18	8,38	100,00	0,61	0,00	0,32	422,70	56,35	302,15	2,72	96,00	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		69,7	76,0	287,0	2 119,8	0,88	38,12	630,00	16,88	0,38	0,89	677,41	252,52	1 000,15	21,44	1 127,58	0,05	2,70	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,05	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	0,00	3	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	70,00	0,47	0,17	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	0,10	0,20	0,01	0,00	174	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	30	1,8	22,5	109,8	109,8	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	0,00	TK	2008	
ПРЯНИКИ	200	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	0,00	81	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	16,6	20,0	115,9	711,3	0,20	0,74	130,00	1,97	0,22	0,24	251,81	74,95	291,53	3,80	388,09	0,10	0,40	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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	0,00	4	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	230	24,3	19,9	29,5	515,5	0,24	17,74	30,00	5,57	0,08	0,22	32,31	64,19	249,03	4,06	150,00	0,01	1,00	0,00	0,00	284	2017	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60	4,8	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	0,10	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	36,5	23,8	121,1	565,6	0,56	34,48	250,00	9,47	0,08	0,39	112,26	140,30	462,61	9,67	498,50	0,01	1,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	0,00	63	2023	
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	0,00	386	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	0,00	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	370	10,0	15,2	36,1	359,7	0,14	61,41	90,00	2,20	0,21	0,76	287,30	47,59	256,78	0,89	103,16	0,00	0,70	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:		63,1	59,0	273,1	2 036,6	0,90	96,63	470,00	13,64	0,51	1,39	651,36	262,85	1 010,92	14,36	989,75	0,11	2,70	0,03	0,00			
Всего за день:																							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	105	17,4	16,2	10,1	256,8	0,12	2,84	60,00	5,14	0,17	0,14	61,80	64,58	273,62	1,96	51,20	0,10	0,60	0,01	235	2005
ШИШЕЦ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	645	27,4	23,1	86,5	663,9	0,41	26,91	110,00	6,76	0,26	0,36	160,68	138,99	481,58	8,52	386,80	0,11	1,30	0,02		
Обед																					
	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,1	0,02	0,40	20,00	2,23	0,12	0,03	23,72	7,21	30,97	0,44	50,06	0,00	0,00	0,01	113	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,08	2,40	140,00	0,44	0,08	0,19	26,77	25,36	218,40	2,15	30,30	0,01	1,70	0,03	268	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,00	0,55	2,00	0,03	0,00	0,02	7,80	2,41	7,36	0,10	3,70	0,00	0,00	0,00	331	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	17,50	0,00	0,30	0,01	31	2021
РИС С ОВОЩАМИ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,06	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	960	40,2	45,1	120,5	1 051,6	0,34	12,15	772,00	5,29	0,28	0,40	147,96	117,69	473,08	8,46	598,87	0,01	2,10	0,05		
Полдник																					
	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	18,60	0,00	0,10	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	390	14,2	13,3	49,3	378,5	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	0,34	414,00	53,50	307,30	4,38	128,20	0,01	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:					2 094,0	0,91	46,25	972,00	13,20	0,55	1,59	722,64	310,18	1 261,96	21,36	1 413,87	0,13	3,60	0,07		
Всего за день:																					

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	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	47	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,09	2,48	30,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	550	22,1	16,0	77,2	543,4	0,20	27,78	30,00	7,61	0,00	0,21	86,76	74,27	293,63	4,11	360,35	0,01	1,50	0,03		
Обед																					
	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,01	0,30	0,00	102	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	30,60	0,01	0,40	0,00	269	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	0,02	203	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	905	35,2	38,3	129,9	1 007,5	0,59	31,25	480,00	9,80	0,20	0,30	130,61	120,08	388,74	11,28	560,66	0,02	0,90	0,02		
Полдник																					
	200	11,4	11,6	27,5	261,6	0,04	0,19	70,00	2,10	0,13	0,14	96,34	13,36	114,38	0,45	12,30	0,01	0,20	0,02	59/1	
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	17,30	0,01	0,00	0,00	11/1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	500	15,7	14,2	56,9	426,1	0,12	60,71	100,00	2,32	0,13	0,28	242,47	46,74	228,45	1,20	30,50	0,02	0,40	0,02		
Итого за прием пищи:		73,0	68,5	264,0	1 977,0	0,91	119,75	610,00	19,72	0,34	0,78	459,84	241,09	910,82	16,59	951,51	0,04	2,80	0,07		
Всего за день:																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	200	35,6	24,6	23,1	466,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,90	0,00	0,60	0,05	223	2005
	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
	200	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	81	2021
	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
	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
	580	42,2	28,6	85,0	779,2	0,20	10,62	170,00	2,15	0,32	0,59	425,89	87,72	515,73	6,03	144,51	0,00	0,90	0,05		
Обед																					
	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	47,60	0,01	0,30	0,00	103	2011
	230	21,3	23,8	16,1	387,7	0,17	12,47	30,00	4,15	0,00	0,20	27,51	50,87	237,26	3,73	177,70	0,02	0,90	0,00	259	201
	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
	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	0,10	0,00	TK	2008
	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	900	34,6	36,5	109,2	927,9	0,49	26,07	420,00	8,06	0,00	0,38	125,64	122,17	434,33	9,08	700,20	0,03	1,30	0,01		
Полдник																					
	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	171,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,50	0,04	55/1	2023
	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
	360	30,5	24,3	61,5	600,0	0,20	1,83	230,00	0,91	0,73	0,73	413,67	62,76	488,52	1,82	70,00	0,01	1,00	0,04		
		107,3	89,4	255,7	2 307,1	0,88	38,51	820,00	11,12	1,05	1,71	965,20	272,65	1 438,58	16,92	914,71	0,03	3,20	0,10		
Всего за день:																					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	8,00	0,61	0,08	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	19,80	0,01	0,90	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	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	0,10	0,00	TK	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	24,7	24,7	84,0	657,2	0,36	24,72	58,00	2,22	0,17	0,35	135,06	91,58	346,82	8,23	355,40	0,02	1,60	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	23,90	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	30,50	0,00	0,20	0,00	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	33,4	33,6	138,6	992,7	0,63	31,79	450,00	12,15	0,25	0,39	107,52	241,88	517,78	12,19	524,70	0,01	0,90	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	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
Итого за прием пищи:	350	12,0	14,2	39,8	339,8	0,16	7,15	130,00	0,74	0,08	0,30	373,50	54,55	267,15	1,92	82,35	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		70,1	72,5	262,4	1 989,7	1,14	63,66	638,00	15,11	0,49	1,03	616,08	388,01	1 131,75	22,34	962,45	0,04	2,70	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	50,00	0,52	0,05	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,01	0,10	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	17,30	0,00	0,00	0,00	11/1	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	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	565	22,5	26,4	92,3	699,3	0,28	1,21	250,00	3,03	1,12	0,47	371,56	86,97	422,52	3,57	402,62	0,02	0,50	0,02		
Обед																					
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	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	0,27	0,13	54,19	45,13	203,55	1,16	38,70	0,10	4,70	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	26,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,01	0,40	0,00	145	2011
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	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	955	33,3	28,2	143,0	967,5	0,63	43,94	320,00	13,56	0,27	0,38	197,13	156,17	507,83	9,12	576,65	0,11	5,60	0,02		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9,5	15,3	38,3	363,7	0,12	6,41	80,00	2,34	0,21	0,76	272,30	46,59	249,78	2,59	0,50	0,00	0,60	0,01		
Всего за день:		65,4	70,0	273,6	2030,5	1,02	51,56	650,00	18,96	1,59	1,61	840,99	289,73	1180,13	15,27	981,77	0,13	6,70	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	23,60	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,09	0,06	34,47	37,82	160,41	2,72	156,64	0,00	0,00	0,04	51/1	2023
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	24,00	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	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	615	25,2	33,0	96,7	784,4	0,29	8,65	240,00	3,56	0,17	0,23	110,77	88,35	355,98	8,83	557,94	0,01	0,30	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,30	0,01	0,20	0,01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,4	13,9	17,4	248,0	0,15	9,97	470,00	3,32	0,00	0,18	33,66	43,59	190,86	2,44	79,80	0,10	1,30	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	396	2011
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	83,85	0,00	0,10	0,00	TK	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	33,8	25,3	109,9	807,9	0,52	25,97	760,00	7,36	0,15	0,71	352,08	139,09	592,10	8,10	450,75	0,11	2,20	0,03		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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 прием пищи:	350	12,3	13,8	32,5	310,8	0,15	61,15	130,00	0,96	0,08	0,31	377,50	50,55	268,15	1,22	82,75	0,01	0,30	0,00		
Всего за день:		71,3	72,1	239,1	1 903,1	0,96	95,76	1 130,00	11,88	0,39	1,24	840,35	277,99	1 216,24	18,16	1 091,44	0,12	2,80	0,08		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,09	2,48	300,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	8/1	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	0,10	0,00	TK	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	560	23,1	17,0	83,1	577,8	0,21	6,44	300,00	8,34	0,00	0,24	88,35	90,38	323,51	6,42	441,57	0,01	1,70	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,05	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	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	1,26	39,50	0,01	3,00	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,75	2,26	25,20	0,01	0,40	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,00	0,10	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	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	915	29,4	37,6	125,3	962,5	0,47	36,95	490,00	8,62	0,23	0,28	144,17	109,00	336,70	10,39	561,06	0,01	3,60	0,02		
Полдник																					
ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	11,4	11,6	27,5	261,6	0,04	0,19	70,00	2,10	0,13	0,14	96,34	13,36	114,38	0,45	12,30	0,01	0,20	0,02	59/1	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	16,1	18,8	31,6	386,2	0,12	6,59	120,00	2,46	0,13	0,51	355,34	53,36	320,38	2,45	42,00	0,01	0,70	0,02		
Всего за день:		68,6	73,4	240,0	1 926,5	0,80	49,99	910,00	19,42	0,36	1,04	587,86	252,74	980,60	19,28	1 044,63	0,03	6,00	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого																		
Итого за весь период	772,0	744,9	2 619,6	20 633,3	9,26	661,35	7 680,00	151,00	6,79	12,29	7 243,41	2 844,62	11 473,48	184,45	9 999,36	0,71	35,80	0,64
Среднее значение за период	77,2	74,5	261,9	2 063,9	0,93	66,14	767,80	15,10	0,68	1,23	724,34	284,46	1 147,35	18,44	999,90	0,07	3,50	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	34,7	50,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	927	394