

ИП _____ А.Ю. Орлов
« 19 » февраля 2024 г



СОГЛАСОВАНО



Директор



А.В. Федина

« 28 » декабря 2024 года

**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(завтраки, обеды и полдники)**

г. Абинск 2024

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		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	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	88,95	405,47	3,69	546,48	26,22	0,05	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,86	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	312	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	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,85	0,35	16,96	81,56	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	139,59	112,43	346,68	7,45	1 766,68	24,38	0,12	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,02	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		56,35	55,68	231,11	1 707,68	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,82	602,82	231,36	948,70	15,41	2 553,17	52,60	0,17	0,02		

1

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		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	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	525	19,86	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	72,37	45,61	196,85	3,79	509,94	6,12	0,04	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,85	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	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	170	14,40	6,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	775	25,77	17,86	108,38	710,62	0,35	9,69	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	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	6,00	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:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		
Всего за день:		56,50	63,05	208,54	1 628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,89	12,54	2 050,34	50,11	0,21	0,05		

2

Кофейный напиток	1,2																				
Дрожжи	0,12	0,3														100	0,0	1,0			0,0
Крахмал	1,8															100			1,9		7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8			100	0,6		1,9		3,8
Специи	1,2																				
																	66,3	78,3	242,7		1 984,3

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				223	2005
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	18,48	21,31	366,08	0,06	0,28	0,11	0,48	0,22	0,30	204,71	33,39	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	338	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	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	592,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,68	371,12	4,53	626,91	5,50	0,06	0,03		
Обед																				71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	6,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	4	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,78	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	270	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,87	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	145	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,28	10,62	22,93	205,28	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,88	0,04	0,00	10	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		2008
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	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	8,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,14	107,99	357,82	7,42	1 606,30	21,75	0,13	0,00		
Полдник																				63	2023
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,83	75,86	2,79	0,01	0,01	386	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	216,80	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	350	9,70	14,94	35,18	351,47	0,13	61,27	0,09	2,24	0,25	0,74	264,29	45,01	241,23	0,93	535,66	4,79	0,07	0,01		
Всего за день:		64,13	66,77	204,46	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,88	2 768,87	32,04	0,26	0,04		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	6,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	81	2023
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,28	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	289,27	1,10	582,58	180,85	0,76	0,02	312	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	27,24	11,32	68,60	472,83	0,35	23,65	0,20	3,68	0,08	0,31	132,65	124,56	436,50	7,29	1 738,77	194,88	0,81	0,02		
Обед																					2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,80	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,02	7,04	30,30	0,41	49,90	1,65	0,00	0,01	113	2011
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,06	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,84	5,84	0,11	0,02	12	2023
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	28,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	83,39	324,32	5,31	702,84	10,86	0,15	0,04		
Полдник																				101	2023
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	0,09	0,26	0,12	0,75	0,65	0,26	109,29	25,30	189,94	1,93	166,92	6,26	0,04	0,02		
Всего за день:		63,76	47,23	201,46	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	348,41	233,25	950,76	14,53	2 608,53	212,00	1,00	0,08		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,98	0,14	0,12	108,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,05	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	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 ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,58	82,89	0,08	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,05	470,87	0,19	11,02	0,09	2,28	0,14	0,27	242,49	56,01	224,02	3,72	676,14	19,57	0,03	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,68	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	95,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	14,33	22,55	11,43	305,86	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	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	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	815	27,59	34,17	103,05	830,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,26	101,50	91,63	313,64	9,12	1 202,83	14,91	0,08	0,01	209	2011
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,98	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	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 (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 ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01		
Всего за день:		51,87	57,15	205,51	1 550,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,38	191,34	779,81	18,21	2 401,67	61,53	0,14	0,02		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	8,32	0,00	0,00	120	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	218,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	535	15,18	12,98	81,56	516,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,08	65,15	324,73	4,11	778,68	10,32	0,05	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,68	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,58	18,79	144,00	0,09	4,60	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,89	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	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
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		
Итого за прием пищи:	780	27,04	23,06	93,14	707,49	0,43	28,83	0,35	6,75	0,15	0,31	86,24	98,03	338,79	7,33	1 533,33	19,94	0,11	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	300	13,74	7,51	49,02	391,12	0,17	1,59	0,17	0,75	0,00	0,34	330,16	49,98	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00		
Всего за день:		55,96	43,55	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																					
	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	14,35	13,41	17,41	247,93	0,15	9,95	0,47	3,39	0,00	0,18	33,26	43,31	189,49	2,42	795,94	11,41	0,13	0,02	269	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,35	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	19,34	19,25	60,75	476,68	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,26	80,06	70,71	259,89	6,84	1 277,94	14,53	0,13	0,02		
Обед																					
	60	0,46	0,05	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,80	1,80	0,01	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,29	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	90	11,16	28,63	5,01	333,86	0,26	8,89	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	119,58	1,24	272,10	7,84	0,05	0,00	83	2023
БЕФСТРОГАНОВ	150	3,36	4,28	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021
РИС С ОВОЩАМИ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,60	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	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:	810	21,60	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	326,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01		
Полдник																					
	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,06	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,51	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	5,63	4,85	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
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,90	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:		51,81	70,84	186,59	1 694,14	0,85	44,36	1,33	9,86	0,13	0,80	560,56	224,73	632,89	14,92	2 857,65	60,23	0,27	0,03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																					
	42	4,87	7,34	12,88	136,98	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	175	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	20	1,53	0,12	10,04	47,35	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,35	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	562	12,62	18,46	74,51	618,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	266,38	63,44	245,36	4,61	563,58	11,57	0,03	0,00		
Обед																					
	60	0,96	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	6,62	16,81	0,35	156,37	1,64	0,01	0,00	103	2023
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	95	12,82	5,93	8,67	139,69	0,08	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	102,29	0,43	0,01	240	2005
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	150	2,94	4,76	23,76	150,13	0,14	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
КИСЕЛЬ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	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:	835	26,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	163,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01		
Полдник																					
	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,83	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023
СЛОЖКА С КЛЮКВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,80	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	350	9,20	15,04	37,38	355,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,63	493,66	3,79	0,06	0,01		
Итого за прием пищи:		50,08	63,22	233,46	1 653,22	0,85	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 998,48	132,92	0,61	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	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																				71	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	270	2011	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,08	14,50	16,71	109,57	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	51	2023	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	25,93	31,33	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	389	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	525	20,67	25,91	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,66	696,32	8,60	0,04	0,04			
Обед																				71	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	4	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	139,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	289	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	386	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	9,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	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			
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,59	100,62	707,50	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	308,04	134,76	517,47	6,98	1735,53	19,21	0,20	0,02			
Полдник																				3	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	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	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:	340	11,17	12,04	29,49	278,20	0,13	61,12	0,11	0,81	0,06	0,29	349,60	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00			
Всего за день:		60,66	56,64	207,34	1601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1063,29	15,91	2962,97	47,81	0,27	0,06			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				52	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	59,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	11	2021	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	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	338	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,18	155,64	50,30	158,86	4,59	672,46	16,19	0,02	0,00			
Обед																				71	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	99	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,76	21,21	46,80	0,88	368,58	3,90	0,02	0,00	271	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	171,1	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	389	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,93	105,93	866,79	0,53	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	192,76	432,42	11,85	1254,21	16,37	0,08	0,00			
Полдник																				101	2023	
ПИРОЖКИ С ДОБНЫМИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	95,83	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	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			
Итого за прием пищи:	300	13,78	7,81	39,31	353,76	0,14	1,26	0,15	0,75	0,65	0,46	300,83	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02			
Всего за день:		63,25	60,52	226,39	1777,25	0,82	30,30	0,48	14,54	0,89	0,98	558,80	285,36	918,54	17,86	2362,36	56,82	0,14	0,02			

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,89	499,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,28	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	808	328