



ИП

Пономаренко

« 3 » 2024 г



Директор

2024 г

Основное (организованное) 10- дневное меню приготовляемых 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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	109	113	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7	73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5	39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9	
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2	
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	9	25	20	20		25					90	9		100	0,6	0,1	0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200			200	200	1200	120		100			11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	60,9	522,1	52,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6		82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8				120		66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180		380		180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45	38					304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3	
Сыр	6	12,6	12				12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4			30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1	
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18	100	0,6	15,1	3,9	158,6	
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9	
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6	15,1		29,2	239,6	24	3,3	100	3,6	4,6	3,9	75,9	
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	28		11,7	179,9	18	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6					45					45	5		75	0,3	0,4	3,4	18,8	
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8		0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3	
Какао	0,6	6									6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6					6	1,2		100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3				0,3	1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	1,8							18			18	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	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													0					
															66,3	78,3	242,7	1984,3	

1 день

Приним пища, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,98	0,05	0,09	0,07	0,02	0,06	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,06	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,00	0,89	0,89	0,15	19,82	4,35	69,59	0,91	58,35	8,05	0,02	0,01	2011	
КАША ЯВЛЯКА МОЛОЧНАЯ/КАША РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,99	0,05	0,50	0,08	0,40	0,14	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	162,94	9,17	0,02	0,01	174	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	113,59	35,14	107,37	1,27	231,17	9,00	0,00	0,00	12	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,32	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,01	4,60	9,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,56	78,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	1,09	0,45	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	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	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,66	171,00	1,20	0,00	0,00		2011
БЕЦЦА С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ГУЛЫШ	90	13,47	15,44	3,28	206,12	0,04	1,86	0,02	2,39	0,00	0,00	0,09	11,86	17,28	117,99	1,80	312,80	0,04	0,00	200	2011	
ПЛОДЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,59	0,04	0,24	0,08	0,12	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,99	8,55	0,04	0,00		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	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ЯЧКАНОЙ	40	2,95	0,35	18,99	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	7,45	346,68	7,45	1786,88	24,38	0,12	0,00			
Итого за прием пищи:	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,08	0,35	139,59	112,43	346,68	7,45	1786,88	24,38	0,12	0,00		
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯЧКОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	0,00	90,16	21,08	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00		2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		2011
Итого за прием пищи:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,00	0,00	104,16	29,08	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за день:		56,95	55,98	231,11	1707,88	0,71	42,61	0,78	10,08	1,17	0,92	0,92	602,92	231,38	948,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02		

2 день

Приним пища, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ИЙРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2009
КОТЕЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАКСИМ ОБЪЕМНЫМ (80/9)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	0,10	12,66	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00		2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАКСИМ	150	3,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	0,00	22,20	10,08	41,23	0,94	64,63	0,77	0,01	0,01		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	0,00	8,29	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,68	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	526	19,96	32,76	63,37	610,55	0,23	4,29	0,17	4,10	0,21	0,16	0,21	72,37	45,61	196,85	3,79	599,94	6,12	0,04	0,01		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	19,38	11,52	22,80	0,73	167,82	4,07	0,01	0,00		2011
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КЛУБКАМИ	250	4,59	18,79	144,00	144,00	0,08	4,60	0,23	3,48	0,15	0,07	29,68	20,66	62,45	6,45	9,97	354,82	4,73	0,03	0,01		2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,30	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,00	0,14	22,03	37,77	197,04	1,91	279,91	6,67	0,10	0,03		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,68	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,46	5,40	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,08	19,03	81,78	0,03	0,00	0,00	0,99	0,00	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	17,95	109,38	710,62	0,35	9,09	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	4,84	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,39	0,00	0,00	0,05	111,60	12,12	80,52	0,91	42,12	0,00	0,01	0,00		2011
МОЛОКО В ПРОПАШИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,95	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00		2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,00	15,40	72,00	0,00	5,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00		2011
Итого за прием пищи:	340	10,97	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,39	0,06	0,28	0,28	345,60	51,52	246,92	1,77	599,12	26,00	0,02	0,00		
Итого за день:		56,60	63,05	208,54	1628,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	0,75	521,12	197,52	803,99	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Cl, мг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,69	16,48	21,31	396,08	0,06	0,26	0,11	0,48	0,221	0,30	204,71	33,38	283,16	1,11	202,18	1,75	0,04	0,03	223	2005		
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	25	1,79	2,08	13,40	79,54	0,01	0,10	0,01	0,66	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	338	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЕЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	9	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,85	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	6,68	6,87	23,23	0,00	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	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	692,69	0,14	10,42	0,13	1,66	0,23	0,42	308,00	62,99	371,12	4,53	626,91	5,50	0,05	0,03				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,49	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	84,80	1,80	0,01	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	290	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,96	31,44	75,66	1,12	478,60	5,51	0,04	0,00	4	2022		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/15)	95	11,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,56	0,08	0,00	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ДУМОМ	150	3,26	19,62	22,93	206,28	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,78	83,04	1,41	730,13	7,69	0,04	0,00	145	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	0,60	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,09	0,00	0,00	0,79	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	1,40	51,60	1,00	0,01	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,94	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,05	30,45	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	2009			
Итого за прием пищи:	630	23,51	30,73	102,11	786,76	0,39	23,70	0,38	8,52	0,11	0,31	113,16	107,98	357,82	7,42	1 806,30	21,75	0,13	0,00				
Полдник																							
СЛОЖКА С КОПЕЖКОЙ	70	3,76	10,24	18,99	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	8,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023		
КОСМОПОЛЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	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	292,80	0,00	0,04	0,00	389	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АГЕЛСИОН)	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	388	2011		
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	284,29	45,01	241,23	0,93	536,66	4,79	0,07	0,01				
Итого за день:		64,13	66,77	204,66	1 730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	695,43	215,69	970,17	12,88	2 768,07	32,04	0,26	0,04				

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Cl, мг		
Завтрак																							
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	0,66	84,80	1,80	0,01	0,00	71	2011		
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (60/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	63,93	65,73	289,27	1,10	582,58	8,55	0,04	0,00	81	2023		
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,39	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	65,13	1,19	764,89	6,55	0,04	0,00	312	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,90	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	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	28,10	1,20	40,60	1,68	0,00	0,00	2009			
Итого за прием пищи:	580	27,24	11,32	68,50	472,63	0,36	23,65	0,29	3,68	0,08	0,31	132,65	124,58	438,50	7,29	1 739,77	194,88	0,81	0,02				
Обед																							
ИРПА КАЧАКОВАЯ 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	113	2011		
СУП-МАЛИЦА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,61	0,02	1,48	0,02	2,22	0,12	0,12	21,02	7,04	30,30	0,41	49,60	1,65	0,00	0,01	11	2023		
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	90	16,29	17,23	3,64	234,66	0,08	0,00	0,07	0,81	0,00	0,12	20,49	17,51	141,98	1,47	215,94	5,84	0,11	0,02	12	2023		
РЫС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	12,10	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	40,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	15,46	5,40	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021		
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	1,00	0,01	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,72	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2006			
Итого за прием пищи:	810	26,20	32,95	92,80	764,63	0,23	8,02	0,55	4,72	0,19	0,27	106,47	63,39	324,32	5,31	792,64	10,68	0,15	0,04				
Полдник																							
ПИРОЖКИ СЛОЖНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,00	0,25	96,83	16,93	183,25	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,80	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		
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,80	0,09	0,26	0,12	0,75	0,00	0,26	109,29	28,30	189,94	1,93	169,92	6,26	0,04	0,02				
Итого за день:		63,76	47,23	201,45	1 527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,82	0,84	346,41	233,25	950,76	14,53	2 808,53	212,90	1,00	0,08				

4

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины															Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Куш. жареная молочная из манной крупы	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,36	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011						
Ковбейнйй валиток с мяском	200	3,41	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021							
Фрукты свежые (яблоко)	100	0,40	0,40	9,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00	338	2008						
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	535	12,15	13,25	75,06	470,87	0,19	11,02	0,06	2,29	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 свежые)	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	3,20	0,00	0,00	71	2011						
Супы овощные	250	1,81	5,10	10,79	66,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	369,56	3,50	0,02	0,00	99	2011						
Биточки сосисе с мяском сливочным (90/5)	95	14,33	22,55	11,43	306,96	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	24,14	146,41	2,56	278,62	5,92	0,04	0,00	289	2011							
Макронежные изделия отварные с мяском	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,29	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,00	203	2011						
Сок фруктовий	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	388	2011						
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	6,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	208	2008						
Хлеб ржанкой	20	1,32	0,18	0,48	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	103,06	630,86	0,42	25,10	0,35	7,25	0,19	0,28	101,50	91,63	313,64	9,12	1202,83	14,91	0,08	0,01	209	2011						
Полдник																											
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,61	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011						
Молоко в промывленной упаковке	200	5,63	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
Фрукты свежые (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	12,00	16,00	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	0,28	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,37	19,35	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	246,58	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								
Итого за день:				57,15	206,51		1590,31		42,16	0,57	10,98	1,22	0,93	590,96	191,34	779,81	16,21	2401,87	61,53	0,14	0,02						

5

6 ДЕНЬ

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины															Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Супы 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	0,38	149,68	6,32	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	8,12	101,72	470,00	0,05	1,28	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,60	2,00	0,04	0,00	388	2011							
Фрукты свежые (яблоко)	100	0,40	0,40	9,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	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	6,50	9,90	23,20	0,60	38,70	0,00	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,58	61,56	616,19	0,21	11,73	0,09	1,55	0,02	0,47	353,06	65,15	324,73	4,11	778,58	10,32	0,05	0,00								
Обед																											
Овощи натуральные по сезону (помидоры свежые)	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	3,20	0,00	0,00	71	2011						
Суп картошечный с клецками	250	3,55	4,39	18,79	144,00	0,06	4,50	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						
Салат по-домашнему	170	15,70	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	289	2011							
Комлот из смеси сухоружков	200	3,82	0,31	25,05	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	0,00	0,00	10	2021						
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,05	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	5,50	43,50	2,00	69,00	2,95	0,00	0,00	2008							
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	88,24	98,03	336,79	7,33	1533,33	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	21,88	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023						
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,60	3,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,20	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00								
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	49,88	372,55	1,47	282,00	0,00	0,04	0,00	385	2011						
Итого за день:				65,96	43,86		230,72		1614,80		0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	789,48	213,16	1036,07	12,91	2604,01	30,26	0,20	0,01			

6

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	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг				
Итого за весь период	574,37	574,59	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,01	112,01	66,03	10,08	6 537,79	2 291,79	9 219,29	147,32	7 123,00	0,73	16,97	0,35				
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 538,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	653,76	229,18	921,93	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04				
Содержание белка, жира, 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	809	328