

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



10- дневное цикличное менюприготовляемых блюдна осенне-зимний 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, 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	0.50	0.05	97.65	10.64	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
БЕРОД С СЫРОМ	235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	70.00	0.47	1.70	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.01	0.20	0.01	174	2011
ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЫЕ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
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	TK	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	550	17.2	21.5	115.8	726.6	0.20	0.73	130.00	1.97	2.20	0.26	257.21	78.25	303.54	4.19	399.79	0.01	0.40	0.01		
за прием пищи:																					
Обед																					
	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	0.25	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
И НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	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	395.09	0.1	0.30	0.00	82	2011
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	347.66	0.01	0.40	0.00	280	2011
Ш	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	0.01	0.40	0.00	312	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ПШЕНИЧНЫЙ																					
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
за прием пищи:	950	30.6	30.2	111.4	846.3	0.52	49.58	480.00	8.22	0.90	0.41	165.71	135.77	414.04	9.33	2 110.71	0.02	1.20	0.00		
Полдник																					
	140	24.4	15.4	58.2	472.0	0.16	0.38	130.00	2.54	6.20	0.35	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.04	55	2023
ШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	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
ЫЕ	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
САХАРОМ	360	26.3	17.4	83.6	598.9	0.18	0.46	130.00	2.54	6.20	0.38	182.27	49.20	317.94	3.84	375.32	0.01	0.40	0.04		
за прием пищи:																					
за день:		74.1	69.1	310.8	2 171.8	0.90	50.77	740.00	12.73	9.30	1.05	605.19	263.22	1 035.52	17.36	2 885.82	0.04	2.00	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	91.0	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	0.00	TK	2008
	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	0.00	271	2011
	180	6.6	7.6	41.9	262.3	0.08	0.00	40.00	1.48	1.30	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.00	0.10	0.02	0.00	203	2011
	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	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	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	0.01	0.00	0.00	TK	2008
	625	25.5	40.2	98.8	830.6	0.31	8.70	260.00	5.00	2.30	0.21	111.57	67.93	262.33	7.44	936.45	0.01	0.51	0.02	0.00		
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	0.02	0.00	0.00	52	2011
	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.03	0.01	0.00	108	2011
	200	16.9	10.5	35.7	305.3	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	0.00	291	2011
	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	8/1	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	278.00	0.00	0.10	0.00	0.00	338	2011
	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	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	0.00	TK	2008
	970	31.3	22.5	138.6	897.8	0.34	18.56	240.00	7.13	1.50	0.22	119.94	88.82	228.54	9.47	1 121.69	0.01	0.25	0.01	0.00		
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	0.00	TK	2008
	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	0.00	15	2011
	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.20	0.20	0.00	0.00	83	2022
	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	197.00	0.00	0.02	0.00	0.00	338	2011
	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	0.00	TK	2008
	365	14.0	12.1	43.0	344.8	0.17	61.18	100.00	0.83	0.00	0.32	510.70	48.95	298.75	1.82	554.80	0.20	0.32	0.00	0.00		
		70.8	74.8	280.4	2 073.2	0.82	88.44	600.00	12.96	3.80	0.75	742.21	205.70	789.62	18.73	2 612.94	0.22	1.08	0.03	0.00		
день:																						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	372,84	44,53	377,63	1,48	269,43	0,00	0,60	0,05	223	2005	
АНКА ИЗ ТВОРОГА	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	110,52	12,24	78,94	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХО СТУЩЕННОЕ	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	255,58	0,01	0,00	0,00	12/1	2021	
С МОЛОКОМ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
Ы СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	98,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ШЕНИЧНЫЙ	570	45,6	32,0	92,7	856,4	0,21	11,06	190,00	1,95	3,20	0,69	621,37	114,40	607,11	5,86	987,71	0,01	0,80	0,05			
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	71	2011	
И НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,98	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022	
УРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,99	0,00	0,09	29,96	20,31	139,66	1,39	297,06	0,01	0,60	0,00	83	2023	
РОГАНОВ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011	
ФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	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	
УТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
ШЕНИЧНЫЙ	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	
ЖАНОЙ	950	27,2	37,1	123,1	932,8	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	144,69	132,20	444,65	8,70	1 952,13	0,02	1,70	0,00			
на прием пищи:																						
Полдник																						
	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023	
А С КЛУКОВОЙ	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	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011	
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011	
Ы СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	390	10,1	15,9	46,5	406,1	0,16	8,61	90,00	2,02	2,50	0,76	290,29	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01			
на прием пищи:		82,9	85,0	262,3	2 195,3	1,14	50,33	480,00	14,71	6,50	1,83	1 056,35	301,81	1 315,39	16,39	3 613,70	0,04	3,10	0,06			
за день:																						

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																					
И 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
ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,7	7,1	2,2	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,20	9,20	0,02	81	2023
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011
РУКОВОЙ	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	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ШЕНИЧНЫЙ	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
ЖАНОЙ	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
за прием пищи:	670	33,4	14,1	83,6	595,2	0,45	28,00	220,00	4,86	0,90	0,39	165,41	156,58	539,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02		
Обед																					
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	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		2008
АПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,00	0,01	113	2011
ОТВАРНАЯ	100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,58	0,01	1,60	0,03	288	2011
СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,63	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011
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
ШЕНИЧНЫЙ	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
ЖАНОЙ	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
за прием пищи:	960	46,0	51,6	126,8	1 129,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	156,19	228,93	589,56	12,53	1 156,97	0,01	1,90	0,04		
Полдник																					
ККИ СДОВНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023
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
Ы СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
за прием пищи:	440	21,1	13,6	63,6	469,2	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	177,15	49,03	257,63	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04		
за день:		100,5	79,3	274,0	2 194,0	1,16	97,78	680,00	16,90	6,40	1,18	498,75	434,54	1 386,66	23,51	3 670,79	0,22	12,30	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
	из квашеной капусты	100	1,6	5,1	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
	из пшеницы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011
	т из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
	шеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,90	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
	жаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	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
	в прием пищи:	560	22,9	16,0	79,2	555,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	63,10	33,16	82,01	2,19	340,26	0,00	0,20	0,00		
		100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
	натуральные по сезону (помидоры свежие)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
	торт «Шоколадный» с бобовыми	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	13,94	26,56	161,02	3,44	306,53	0,01	0,40	0,00	269	2011
	или осетры с маслом сливочным (100/5)	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	2011
	жные изделия отварные с маслом	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
	укротый	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
	шеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	жаной																				
	в прием пищи:	915	36,1	38,5	135,4	1 033,1	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	132,13	123,41	397,41	11,48	1 492,32	0,01	0,90	0,02		

Полдник

20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	178,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	83	2022	
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	186,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
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	TK	2008	
390	14,2	13,5	49,3	378,6	0,15	7,18	90,00	1,15	0,34	0,34	504,00	53,50	307,30	4,38	558,40	0,02	0,20	0,00		
73,2	68,0	263,9	1 966,9	0,90	63,73	570,00	14,51	2,10	0,71	699,23	210,07	786,72	18,05	2 390,98	0,03	1,30	0,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Омлет с отварными картофелем и сыром	200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,52	1,29	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011
Омлет с жареным картофелем и сыром	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
Омлет с жареным картофелем и сыром	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	8,1	2021	
Омлет с жареным картофелем и сыром	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	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Омлет с жареным картофелем и сыром	400	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	0,01	0,00	TK	2008
прием пищи:	580	22,4	21,0	74,8	579,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	328,05	55,50	302,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02		
Обед																					
Пюре из картофеля и моркови	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
Пюре из картофеля и моркови	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	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
Пюре из картофеля и моркови	230	21,3	23,8	16,1	387,4	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	259	2011
Пюре 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
Пюре из смеси сухофруктов	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
Пюре из смеси сухофруктов	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
прием пищи:	900	32,8	30,5	96,9	820,5	0,29	20,26	260,00	4,99	0,00	0,18	107,01	74,11	195,76	5,86	695,99	0,01	0,60	0,00		
Полдник																					
Пюре из картофеля и моркови	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,00	55	2023
Пюре из картофеля и моркови	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
Пюре из картофеля и моркови	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	0,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
Пюре из картофеля и моркови	360	31,2	21,3	82,2	658,2	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,01	0,80	0,00		
прием пищи:																					
день:		86,4	72,8	253,9	2 058,5	0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	836,37	194,85	983,37	14,64	1 840,78	0,03	2,01	0,06		

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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																						
1 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
ДЛЯКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)		105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	80,00	0,61	0,80	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	198,00	0,01	0,90	0,01	297	2011
САТОВЕЛЬНОЕ		180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	312	2011
УКОТОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ЛЕНИЧИНЧЫЙ		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
КАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
прием пищи:		645	24,7	24,8	84,0	657,2	0,37	24,73	130,00	2,22	1,70	0,36	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01		
Обед																						
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
УТОБЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
Ы МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)		105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	270	2011
ВОШАМИ		180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,90	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	0,02	0,30	0,01	3/1	2021
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
ЛЕНИЧИНЧЫЙ		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
КАНОЙ		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
прием пищи:		935	28,4	28,9	127,3	897,7	0,43	31,92	840,00	7,19	3,20	0,29	106,87	121,24	381,11	7,95	1 189,37	0,01	1,00	0,02		
Полдник																						
ОД С СЫРОМ		50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ		200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022
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	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
прием пищи:		350	11,8	13,9	34,7	314,8	0,12	6,15	120,00	1,10	0,80	0,31	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00		
день:			64,9	67,6	246,0	1 869,7	0,92	62,80	1 090,00	10,51	5,70	0,96	694,43	262,37	989,09	19,10	3 264,88	0,14	2,80	0,03		

8 день

0 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																					
ОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	2011	
КАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	1,80	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,10	0,10	0,00	175	
САРОМ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	2008	
НИЧИНЧЫЙ	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	
прием пищи:	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	2021	
ием пищи:	565	17,1	21,4	111,2	706,4	0,24	0,77	130,00	2,22	2,30	0,25	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00	2008	
Обед																					
КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	
УБЕЛЬНЫЙ 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	473,41	0,00	0,30	0,00	2023	
ЫКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	2,70	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	0,40	0,01	2011	
Ь, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	2005	
НИЧИНЧЫЙ	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	145		
ЮЙ	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	2008	
ием пищи:	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	2008	
ием пищи:	955	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	2,70	0,40	202,88	162,17	524,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,01	2008	
Полдник																					
СЛОЖКОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,88	0,00	0,10	0,01	63	
ОЧНЫЙ 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	292,00	0,00	0,40	0,00	2023	
ЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	386	
ием пищи:	370	10,0	15,8	43,4	391,7	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	0,76	284,29	51,81	259,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,01	2011	
нь:		61,1	67,5	299,1	2 094,8	1,05	54,29	550,00	18,63	7,50	1,41	748,43	289,58	1 080,57	15,03	3 187,53	0,21	6,60	0,02		

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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БАБЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	91.0	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
Ы МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.5	18.1	9.9	252.0	0.06	0.05	20.00	2.84	0.80	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	236.55	0.01	0.30	0.00	270	2011
ЯЗЫКА ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	5.7	44.5	258.9	0.15	0.00	30.00	0.13	0.90	0.06	30.83	37.60	159.67	2.66	156.54	0.00	0.00	0.04	5111	2023
УКОВЫЙ	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	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ШЕНИЧНЫЙ	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
и прием пищи:	615	25.3	33.1	96.8	756.3	0.30	8.65	240.00	3.56	1.70	0.23	107.13	88.13	355.24	8.80	986.79	0.01	0.30	0.04		
Обед																					
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
ТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	0.80	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
З ПТИЦЫ	230	16.6	16.0	20.0	285.0	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	289	2011
ДОЛОННЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
ЛЕНИЧНЫЙ	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
КАНОЙ	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
и прием пищи:	905	34.8	26.4	113.4	835.7	0.38	18.14	290.00	3.05	0.80	0.52	313.32	103.96	408.49	5.72	1 076.17	0.00	1.00	0.00		
Полдник																					
РОД С СЫРОМ	50	5.8	8.7	15.1	163.0	0.05	0.11	90.00	0.74	0.80	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.10	0.00	3	2011
С В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00	83	2022
И 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	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	0.00	338	2011
и прием пищи:	350	12.3	13.8	32.5	310.8	0.14	61.15	130.00	0.96	0.80	0.31	467.50	50.55	268.15	1.22	541.65	0.02	0.30	0.00		
и день:		72.4	73.3	242.7	1 902.8	0.82	87.94	660.00	7.57	3.30	1.06	887.95	242.64	1 031.88	15.74	2 604.61	0.03	1.60	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
13 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
3 ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	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	291	2011
ИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	21.3	121.5	0.04	0.52	20.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	173.96	0.01	0.00	0.00	0.00	11/1	2021
ЛЕНИЧНЫЙ	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
КАНОЙ	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
прием пищи:	560	26.1	19.4	93.9	655.8	0.15	4.40	20.00	3.88	0.00	0.18	157.23	56.59	179.72	3.28	532.12	0.02	0.30	0.00		
Обед																					
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
ТОРЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	476.36	0.00	0.30	0.00	103	2011
Ы ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	271	2011
ССЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.7	44.3	321.4	0.26	0.00	50.00	5.56	1.70	0.14	24.37	145.14	216.83	5.08	305.80	0.00	0.20	0.00	171.1	2011
КЮВЫЙ	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	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ЛЕНИЧНЫЙ	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
КАНОЙ	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
прием пищи:	925	34.2	39.0	140.2	1 049.3	0.71	33.30	450.00	11.95	2.70	0.40	111.76	241.32	518.17	14.31	1 682.43	0.01	1.00	0.00		
Полдник																					
И СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	140	19.8	13.4	45.0	382.7	0.12	0.33	80.00	1.68	2.60	0.26	125.79	26.27	219.80	1.12	176.46	0.00	0.30	0.04	101	2023
АХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
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	155.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
прием пищи:	440	20.6	13.7	65.8	473.2	0.14	5.41	80.00	2.04	2.60	0.31	162.15	48.03	250.63	4.60	381.97	0.00	0.40	0.04		
день:		80.9	72.1	299.9	2 178.3	1.00	43.11	550.00	17.87	5.30	0.89	431.14	345.94	948.52	22.19	2 596.52	0.03	1.70	0.04		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,43	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 668,55	0,99	34,49	0,45
ее значение за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	63,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 866,86	0,09	3,45	0,05
жжение белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
лет	594	937	382

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
леб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
леб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
ка	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
упа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
картонные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
этофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
ощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
укты свежие	111		200	227	100	100	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
укты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
и фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
со	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
продукты (печень, язык, дже)	24													-24	0				
ца	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
а	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
око	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
томолочные продукты	108			200			200		200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
ог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
тана	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
то сливочное	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
то растительное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
),	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
рный песок	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
итерские изделия	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
и	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
о	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
иный напиток	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
жи	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	0,3	1,5
лал	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
	2,4								24			24	2,4		100				7,4
	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
и	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6