

ИП **А. О. Орлов**
«19» февраля 2024 г.



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

г. Абинск 2024

СОГЛАСОВАНО

«19» февраля 2024 г.



3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	28,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,02	0,08	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	289,67	2,34	0,06	0,05	223	2005			
МОЛОКО СТИЛЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	43,00	0,03	0,00	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	817	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	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					
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,82	764,63	6,79	0,08	0,05						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,08	0,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯРКОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	156,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	15,80	31,44	75,88	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022				
КАРТФЕЛЬ МОСКОВСКИЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,28	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,78	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00						
Полдник																									
СЛОЙКА С КЛОКОВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	208,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,26	0,40	14,28	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023				
КЛОКОВОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	5,60	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	36	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСИНИ)	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:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,26	0,77	288,29	47,61	280,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01						
Итого за день:	78,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,38	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	81	2023				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	38,21	102,36	1,44	918,08	10,28	0,04	0,00	312	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	1,88	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02						
Обед																									
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	16,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00						
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	18,58	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	48,91	1,65	0,00	0,01	113	2011				
ЧАУХОУИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	18,18	4,02	280,88	0,06	1,84	0,08	0,09	0,00	0,13	50,48	38,21	157,67	1,64	918,08	10,28	0,04	0,00	12	2023				
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,98	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,86	86,69	0,89	175,39	2,70	0,03	0,01	31	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	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						
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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						
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,88	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04						
Полдник																									
ЧАЙ С САХАРОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,99	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023				
Итого за прием пищи:	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021				
Итого за день:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06						
Итого за день:	77,71	55,98	241,94	1 849,28	0,88	38,86	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 282,85	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12							

5 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКНОЙ КРУПЫ	235	6,97	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	0,00	181	2011			
КОФЕИНЫЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	0,00	11/1	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	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,09	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	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,78	232,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
СУЛАЗ ОВОШЕЙ	100	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,86	366,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99	2011			
ВАРЮШКИ ОСОБЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	250	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	0,00	289	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,56	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	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	388	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,09	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	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	1,88	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1386,19	17,07	0,08	0,02	0,00					
Полдник																									
РЫЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	68,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209	2011			
СЫР (ГОРЦУЛИМ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	0,00	15	2011			
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ 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	282,00	18,00	0,00	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	0,00	338	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	362,85	0,13	6,23	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02	0,00					
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1895,59	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1010,36	18,65	2663,42	65,97	0,15	0,04	0,00					

6 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг							
СУЛ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	18,12	108,96	0,50	207,88	11,55	0,00	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	0,00		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	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	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,23	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	653,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	76,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,88	20,65	62,45	0,97	334,82	4,73	0,03	0,01	0,00	108	2011			
ЖАРКОЕ ПО ДОМАЩЕМУ	200	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	208,28	3,24	1023,99	13,18	0,08	0,00	0,00	259	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,38	101,65	119,53	401,51	8,91	1835,16	23,27	0,12	0,01	0,00					
Полдник																									
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ И МЯСОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	0,00	55	2023			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,98	14,88	83,40	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	0,00		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011			
Итого за прием пищи:	380	17,10	10,06	66,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	0,00					
Всего за день:		67,76	52,39	269,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1269,37	15,97	3329,95	46,04	0,29	0,06	0,00					

7 ДЕНЬ

Премем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак	Обед	Ужин			
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	0,00	2011	289			
СОЖ ФАРГОВЫЙ	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	0,00	2011	389			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	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	0,00	2008				
Итого за преем пиши:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,99	327,17	8,01	1 562,35	16,80	0,16	0,03						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУПРУСЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	2011	71			
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	0,00	2011	82			
БЕФСТРОДОНОВ	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	300,40	6,33	0,05	0,00	0,00	2023	83			
РАС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	0,01	2021	3/1			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФАРГОВ	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	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	10			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за преем пиши:	955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01						
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,09	0,12	0,09	0,92	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	0,01	2011	3			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,93	4,95	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	0,00	2011	83			
ФАРГТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	15,40	15,40	41,31	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	295,00	8,00	0,01	0,00	0,00	2011	338			
Итого за преем пиши:	355	12,80	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,92	0,08	0,09	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	0,01					
Итого за день:	65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,39	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05							

8 ДЕНЬ

Премем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак	Обед	Ужин			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,66	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	0,00	2011	3			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	228,05	11,25	0,01	0,00	0,00	2011	175			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,78	14,93	1,46	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	8/1			
ФАРГТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	0,00	2011	338			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
Итого за преем пиши:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,94	62,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	0,00	2023	103			
СУП КАРЕСЛЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,80	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	0,00	2011	102			
ФРИКАДЕЛЛИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/10)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	0,00	2005	240			
КАРТОФЕЛЬ ОТПАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	36,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	0,00	2011	310			
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	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	0,00	2008	411			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	118,41	61,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	2,00	84,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за преем пиши:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01						
Полдник																									
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	0,01	2023	63			
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	0,00	2011	386			
ФАРГТЫ 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	0,00	2011	338			
Итого за преем пиши:	370	9,76	15,54	38,28	386,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,29	46,81	253,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01						
Итого за день:	57,94	59,20	271,13	1 891,59	1,02	64,73	0,56	15,00	0,94	0,84	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02						

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																											
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011					
КАША ВЯЖКА ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	18,08	9,96	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	0,00	270	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,18	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,24	0,16	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	0,00	51	2023						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,05	63,42	0,05	0,00	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						
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	89,28	97,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04			2008						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,88	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,44	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	17,15	22,18	18,80	944,03	0,19	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,12	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	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						
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,65	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	114,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	598,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,00			2008					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																											
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,08	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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						
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	81,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,02	0,00	338	2011						
Всего за день:		72,87	73,78	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,98	0,35	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 383,19	52,61	0,30	0,07								

9

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		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, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ																											
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,41	6,08	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,08	0,46	173,86	9,00	0,00	0,00	111	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	0,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	560	26,49	19,86	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	173,23	64,59	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00			2008					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																											
КОЛЕТЫ ДОМАЩИЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011						
КАША РАСОСЫПАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	250	1,81	5,10	10,75	98,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,06	32,78	21,21	46,80	0,86	396,58	3,90	0,02	0,00	99	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	11,68	44,34	321,42	0,28	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	14,51	216,83	5,06	305,80	2,64	0,02	0,00	171,1	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	1,80	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 РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	930	33,14	41,08	131,21	1 026,53	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	233,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00			2008					
ПИРОЖКИ С ДРОЖЖЕНЫМ ПЕЧЕНЬЕМ С ТВОРОГОМ																											
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023						
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,95	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						
Всего за день:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06								

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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг		
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	19 783,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	98,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,92	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06		
Меню за период, в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5	
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	105	138	131	138	105	1198	120	100	9,1	0,7	58,4	275,8		
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5	94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6		
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7	47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0		
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	20					142,4	14,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7		
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	100	100	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20				20			120	12	100				1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200	200			200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3		
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													0					
Птица	31,8		96		98,4		94,5			82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144		72,6					216,6	21,7	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200	1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5		
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2			31			5		65,2	6,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21	100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46	15,9			45,1	299,1	29,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21	100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2		4				2			10	1	83	0,2		0,4	2,5	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72	100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45			0,45		0,45				0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4								24			24	2,4	100			1,9	7,4	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													0					
															81,6	91,8	293,0	2 368,2	