



А.О. Орлов

« 19 февраля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

2024 г.

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

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
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	223	2005						
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	25	1,75	2,05	13,46	75,54	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	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	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	8	2008						
Итого за прием пищи:	500	30,92	21,10	67,17	692,69	0,14	10,42	0,13	1,99	0,23	0,42	308,00	62,99	371,12	4,53	628,91	5,50	0,06	0,03								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,46	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,38	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	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	6,98	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,66	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022						
КОЛЕТЫ 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	109,67	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	270	2011						
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МАСЛОМ	150	3,26	10,62	22,93	205,26	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	7,66	0,04	0,00	145	2011						
КОМПЛОТ 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	10	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	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	10	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	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	10	2008						
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	357,62	7,42	1606,30	21,75	0,13	0,00								
Полдник																											
СЛОЖКА С КЛУБКОЙ	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	0,63	75,96	2,79	0,01	0,01	63	2023						
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	0,00	0,00	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЬПЕСИН)	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	338	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	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	1730,92	0,66	95,39	0,60	12,42	0,59	1,47	685,43	215,69	970,17	12,88	2768,87	32,04	0,26	0,04								

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,38	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,43	1,80	132,63	0,11	3,26	0,15	2,33	0,00	0,12	53,63	65,73	269,27	1,10	582,58	180,65	0,76	0,02	81	2023						
ПОРЕ 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						
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						
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	10	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	10	2008						
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	1738,77	194,88	0,81	0,02								
Обед																											
ЖИРА КВАШЕВАЯ 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	113	2008						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,97	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						
ЧАУХОБИЛИ 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	12,46	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	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	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	10	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	10	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																											
ПИРОЖКИ СЛОБОНЫЕ 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	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021						
Итого за прием пищи:	300	8,32	2,96	40,05	289,86	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	201,45	1527,32	0,67	31,93	0,87	9,15	0,92	0,84	346,41	230,25	950,76	14,53	2608,53	212,00	1,00	0,08								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Ca, 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	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,43	17,46	105,98	420,00	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	172,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДКА)	100	0,40	0,40	47,00	80,00	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	17,56	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																					
Полдник																					
Ужин																					
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:	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	1202,83	14,91	0,08	0,01		

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПЕЧЕНЬЕ	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	8,32	0,00	0,00	120	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	180	5,04	4,50	101,72	8,12	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	26,20	171,00	1,00	282,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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		2008
Обед																					
Полдник																					
Ужин																					
Итого за прием пищи:																					
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
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	35,42	4,73	0,03	0,01	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕНУ	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	87,11	11,21	0,07	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	0,90	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	16,50	9,50	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		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	86,24	98,03	338,79	7,33	1533,33	19,94	0,11	0,01		
Полдник																					
Ужин																					
Итого за прием пищи:																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОЙКАМ	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 (МОГУРТ)	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:	1614,80	55,96	43,55	223,72	1614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,48	213,16	1036,07	12,91	2604,01	30,28	0,20	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А						Витамин В						Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг						
Завтрак																									
ИРРА КАВАКОВАЯ 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	2008				
РАГУ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200	14.35	13.41	247.93	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	289	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	88.00	0.00	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	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	25.80	0.00	0.00	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:	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	6.94	1 277.94	14.53	0.13	0.02						
Обед																									
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	94.60	1.80	0.01	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				
БЕКСПРОТЯНОВ	90	11.16	28.63	5.01	333.96	0.26	0.89	0.03	0.88	0.00	0.09	30.11	18.55	119.58	1.24	272.10	7.64	0.05	0.00	83	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	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	1.88	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	810	21.80	39.15	89.05	810.26	0.47	19.09	0.64	5.05	0.07	0.26	134.90	102.90	326.08	6.31	1 000.59	19.70	0.12	0.01						
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.64	6.99	12.08	130.44	0.04	0.08	0.07	0.59	0.00	0.06	111.60	12.12	60.92	0.61	42.12	0.00	0.01	0.00	3	2011				
МОЛОКО В ПРОКИШЛЕННОЙ 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	0.80	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	569.12	26.00	0.02	0.00						
Итого за день:		51.81	70.64	186.59	1 584.14	0.86	44.36	1.33	9.86	0.13	0.80	580.56	224.73	832.89	14.92	2 967.65	60.23	0.27	0.03						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А						Витамин В						Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4.67	7.34	12.68	136.96	0.05	0.09	0.07	0.62	0.06	0.06	117.18	12.73	84.97	0.64	44.23	0.00	0.01	0.00	3	2011				
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	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	182.22	9.57	0.01	0.00	175	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	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.90	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	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:	562	12.82	18.46	74.61	518.94	0.20	10.63	0.14	2.38	0.20	0.21	256.38	63.44	245.36	4.61	563.58	11.57	0.03	0.00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.15	49.39	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.00	26.23	6.62	18.61	0.35	156.37	1.64	0.01	0.00	103	2023				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЯСЫМИ	250	5.73	18.87	147.17	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				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/60)	95	12.82	5.93	8.67	139.68	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				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.94	4.78	23.76	150.13	0.14	12.00	0.03	0.27	0.08	0.09	18.95	32.03	79.23	1.36	853.12	7.50	0.04	0.00	310	2011				
КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83	0.00	0.00	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	2008				
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	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	28.26	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																									
СТОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.76	10.24	18.96	206.75	0.04	0.01	0.03	2.02	0.29	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.66	2.79	0.01	0.01	63	2023				
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	282.80	0.00	0.04	0.00	386	2011				
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				
Итого за прием пищи:	350	9.20	15.04	37.38	355.47	0.11	6.27	0.08	2.38	0.25	0.74	248.29	44.01	234.23	2.63	493.66	3.79	0.06	0.01						
Итого за день:		50.08	53.22	233.46	1 653.22	0.85	49.84	0.55	12.76	0.78	1.26	668.74	246.86	914.34	14.15	2 998.48	132.92	0.61	0.02						

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг						
Обед																									
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	71	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	109,67	2,09	214,67	4,80	0,03	0,00	270	2011				
КАША ВЯЖАЮЩ 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	51	2023				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,99	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	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	2008				
Итого за прием пищи:	525	20,67	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	71,43	70,24	297,90	7,86	696,32	8,60	0,04	0,04						
Ужин																									
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				
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С БРЮКЦОЙ И ТОМАТОМ	260	3,03	2,76	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	4	2022				
РАУЗ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,40	11,40	14,80	210,80	0,13	6,46	0,40	2,88	0,00	0,15	38,28	36,82	161,11	2,06	676,73	9,70	0,11	0,02	289	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,03	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,08	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	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	2008	2008				
Итого за прием пищи:	770	28,92	19,59	100,62	707,80	0,49	31,61	0,86	5,75	0,03	0,62	306,04	134,76	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02						
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 (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	338	2011				
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	1 601,46	0,87	100,37	1,06	9,77	0,31	1,09	729,07	252,52	1 063,29	15,91	2 962,97	47,81	0,27	0,06						

9

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,36	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011				
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	291	2011				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	4,46	173,64	9,00	0,00	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	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	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	570	21,91	15,68	81,15	556,70	0,15	12,95	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																									
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	71	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	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,98	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,89	18,13	116,62	2,03	228,41	5,35	0,03	0,00	271	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	171,1	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,99	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	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	40,79	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	815	27,56	37,03	105,93	866,79	0,33	16,19	0,28	10,74	0,24	0,34	102,33	182,76	432,42	11,85	1 254,21	16,37	0,08	0,00						
Полдник																									
ПАРОЖИХ СЛОБОДНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,96	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	96,63	19,90	183,26	1,26	143,69	6,26	0,04	0,02	101	2023				
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				
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	300,63	42,30	327,26	1,42	435,69	24,26	0,04	0,02						
Всего за день:		63,25	60,52	226,39	1 777,25	0,82	30,30	0,46	14,54	0,89	0,98	558,90	285,36	916,54	17,86	2 992,36	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	So, мг			
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,26	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35			
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,88	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 белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,9	54,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1										Факт. за 10 ДН., г		Факт. за 10 ДЕНЬ, г		Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ДН., г	за 10 ДЕНЬ, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %						
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	69	899	90	100	6,8	0,5	43,6	206,1				
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	18,2	1	42,9	302,9	30,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6				
Крупа (злаки), Бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9				
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	14,4					116,6	11,7	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	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	1639,7	164	98	2,5	1,7	10,7	65,5				
Фрукты свежие	111	100	100	207	200	200	100	100	207	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1				
Фрукты сухие	9	25	20	20							90	9	100			0,7	2,8				
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200	200	200				200	1200	120	100	0,6	0,1	11,9	50,8				
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	522,1	52,2	124	8,9	10,4		128,8				
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18												0								
Птица	21		81,6		88,6					69,9	403,9	40,4	192	7,2	7,2		93,3				
Рыба	34,8				120						186	18,6	53	2,9	0,2		13,0				
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0				
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180	920	92	102	2,6	2,3	4,1	52,0				
Творог	30	38		138	45		38			45	304	30	101	5,4	2,7	0,9	50,3				
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12	61,2	6,1	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	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	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	100	3,6	4,6	3,9	75,9				
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	18	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	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					12	1,2	100	0,1		0,6	3,0				
Дрожжи	0,12	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	18	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2				
Специи	1,2												0								
														66,3	78,3	242,7	1 984,3				