



ИП _____ А. Пономаренко

« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2024 г.

Основное (организованное) 10- дневное меню приготовляваемых 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											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	48	40	59	50	50	35	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	21,3	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	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	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207	200	200	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	10,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6				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			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	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	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	3,3	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	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					12	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												-1,2	0					
															66,3	78,3	242,7	1 984,3	

5 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	I, мг	Ф, мг	Se, мг						
КАША ЖИДКАЯ МЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНОЙ КРУТЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	1,06,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011				
КОРЕИЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,09	20,38	91,05	0,46	173,84	9,00	0,01	0,00	11	2021					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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	75,05	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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	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 ОВОЩИЙ	250	1,81	5,10	10,79	99,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,86	399,56	3,90	0,02	0,00	99	2011				
БОЛТУШКА СОСЫСЬ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	14,33	22,55	11,43	305,95	0,13	0,00	0,02	2,23	0,08	0,10	24,14	146,41	2,58	278,62	5,92	0,04	0,00	289	2011					
МАКРОНЫЕ ЯЙЦЕМИ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,00	203	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 РЖАНОЙ	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						
РЯДКА 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 ПРОМЫШЛЕННОЙ 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 СВЕЖИЕ (РУШКА)	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	3,37	19,35	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	355	12,13	9,73	27,41	248,58	0,11	6,04	0,13	1,46	0,89	0,40	246,37	43,70	242,15	3,37	522,70	27,05	0,03	0,01						
Итого за день:		61,87	57,15	206,51	1 590,31	0,72	42,16	0,57	10,99	1,22	0,93	590,96	191,34	779,81	16,21	2 401,87	61,53	0,14	0,02						

6 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	I, мг	Ф, мг	Se, мг						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,48	15,11	108,77	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	101,13	13,05	77,03	0,36	149,68	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	388	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	180	5,04	8,12	101,72	450	0,05	1,28	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	2,00	0,04	0,00	0,00	338	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (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						
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	25,20	0,60	38,70	0,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	535	15,18	12,98	61,56	516,19	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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,26	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,39	18,79	144,00	0,06	4,50	0,23	1,34	0,15	0,07	29,66	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011				
ЗАКАСКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,70	17,60	16,10	290,00	0,13	9,23	0,02	3,10	0,00	0,15	19,38	37,58	175,24	2,76	871,11	11,21	0,07	0,00	299	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,08	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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	0,01	0,00						
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						
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	1 533,33	19,94	0,11	0,01						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯЙЦОМ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,86	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,60	3,00	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						
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	49,86	372,55	1,47	292,00	0,00	0,04	0,00						
Итого за день:		65,96	43,66	223,72	1 614,80	0,81	42,15	0,61	9,05	0,17	1,12	769,46	213,16	1 036,07	12,91	2 604,01	30,26	0,20	0,01						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	Ф, мг	Со, мг	тыр	тур								
Завтрак																													
ОБЛОДИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОЛУЦЫ СВЕДЖЕ)	60	0,48	0,05	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,26	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	5,16	1,28	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	82	2011							
БЕЛОРЫБАНОВ	90	11,16	28,63	5,01	333,98	0,28	0,88	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	118,58	1,24	272,10	7,84	0,05	0,00	0,00	83	2011							
РАИС 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	148,07	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	12,48	5,40	6,68	0,87	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,58	0,00	0,02	0,02	6,90	5,90	25,20	0,66	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,58	0,00	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	102,50	328,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	0,00	3	2011							
Полдник																													
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	40	4,04	6,99	12,08	130,44	0,04	0,09	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	63	2022							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,50	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,28	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	38,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,06	345,60	50,56	345,92	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00	0,00	3	2011							
Итого за день:	51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,88	44,38	1,33	9,96	0,13	0,80	0,80	632,89	14,92	2 887,65	60,23	60,23	0,27	0,03	0,00	0,00	3	2011							

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., 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	Ф, мг	Со, мг	тыр	тур								
Завтрак																													
ВУТЕРМОЛ С СЫРОМ	42	4,07	7,34	12,88	138,96	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	3	2011							
КАША ВЯЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,80	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	105,14	30,71	125,61	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	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	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	0,00	338	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,64	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	652	12,62	18,46	74,61	618,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,38	4,61	593,58	11,57	0,03	0,00	0,00	103	2023							
Обед																													
САЛТ ИЗ ЯВЛЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,98	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,23	8,62	18,61	0,35	158,37	1,64	0,01	0,00	0,00	102	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ	290	5,73	18,97	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	0,12	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	0,00	240	2005							
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	12,82	5,93	8,07	139,69	0,09	1,11	0,05	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,58	352,22	102,29	0,43	0,01	0,00	310	2011							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	190,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,08	18,95	32,03	79,23	1,38	853,12	7,50	0,04	0,00	0,00	411	2008							
КАУСЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,63	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00	0,00	0,00	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,98	0,00	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	183,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	0,00	63	2023							
Полдник																													
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	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	75,88	2,79	0,01	0,00	0,00	386	2011							
РАСКОМОЛЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРЮГЛ)	180	5,04	4,30	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	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	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	380	9,20	15,04	37,38	385,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,83	483,69	3,79	0,06	0,00	0,00	386	2011							
Итого за день:	59,06	63,22	233,46	1 653,22	0,95	49,84	0,55	12,76	0,78	1,28	1,28	668,74	246,86	914,34	14,15	2 590,48	132,92	0,61	0,02	0,00	8	2011							

9 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	I, мг*	F, мг*	Se, мг*						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,09	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,80	1,80	0,01	0,00	0,00	270	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	95	1,17	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,98	0,08	0,08	0,08	14,50	16,71	109,87	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	51	2023		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	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	0,00	0,00	389	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0,01	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	525	20,87	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	70,24	297,90	7,88	696,52	8,60	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2011	2011	
Итого за прием пищи:																									
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	80	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	15,80	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	250	3,03	2,76	2,76	136,51	0,08	0,68	0,33	0,36	0,03	0,03	32,56	31,44	75,86	1,12	476,93	5,51	0,04	0,00	0,00	4	2022			
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,00	0,15	28,28	36,82	161,11	2,06	679,73	6,00	0,01	0,02	289	2011			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,31	216,00	171,00	0,00	282,80	9,00	0,04	0,00	0,00	386	2011			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	770	28,82	19,99	100,82	707,50	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	306,04	134,78	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02	0,02	0,02	3	2011		
Итого за прием пищи:																									
Полдник																									
БУТЕРБРОД С ОΥΡΟМ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,06	0,05	111,60	12,12	80,92	0,51	42,12	0,00	0,01	0,00	83	2022			
БУТЕРБРОД С ОΥΡΟМ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,80	18,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,00	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	3	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АШЕРЬСИН)	340	11,17	12,04	29,48	120,40	0,13	61,12	0,11	0,81	0,08	0,28	346,80	47,52	247,92	1,07	531,12	20,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Итого за прием пищи:																									
Всего за день:																									

10 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	I, мг*	F, мг*	Se, мг*						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	0,85	3,65	4,97	50,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	187,62	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011		
САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	295,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	112,00	20,38	91,08	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021		
КОФЕЛЬНЫЙ НАПЕТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,90	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	0,02	4,60	6,80	16,80	0,46	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	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	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:																									
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,50	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,80	1,80	0,01	0,00	0,00	99	2011		
СУЛ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,68	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	395,58	3,90	0,02	0,00	0,00	271	2011		
КОТЛЕТЫ ЛОЖАДИНЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	0,00	171,1	2011		
КАША РАССЫЛКАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,18	9,73	38,95	267,80	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	0,00	389	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,58	83,42	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,35	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	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	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:																									
Полдник																									
ПИРОЖКИ С ДРОЖЖЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	8,15	2,98	30,00	249,00	0,09	0,22	0,12	0,75	0,65	0,25	95,83	19,90	183,28	1,28	143,69	5,26	0,04	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,80	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022		
Итого за прием пищи:																									
Всего за день:																									

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	574,59	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390071

Владелец Черная Елена Николаевна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025