

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

ИП Пономаренко
Р.А. Пономаренко

« 15 » Август 2024 г



« _____ » _____ 2024 г

Основное (организованное) 10-дневное меню приготовляваемых 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

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	100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120	100	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	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12	100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			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	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	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4											24	2,4	100	0,6	1,9	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	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур								
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,99	24,55	29,39	492,05	0,08	0,39	0,14	0,54	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	288,87	2,34	0,06	0,05	223	2005							
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,44	2,89	18,94	111,36	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,05	127,75	2,45	0,01	0,00	339	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	87,60	0,00	0,01	0,00	81	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	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	30	2008							
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	0,06	0,05									
Обед																												
Полдник																												
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							
СУЛЮ КАРТОННЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,05	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022							
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	16,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,00	0,88	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011								
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	87,45	9,21	0,05	0,00	145	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	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	30	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,39	0,00	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	60	2008							
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,89	0,39	10,19	0,11	0,57	133,92	126,05	424,13	9,30	1064,70	26,56	0,15	0,00									
Ужин																												
Полдник																												
СЛОНИКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	19,96	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	63	2023							
КАСЮМОЛОЧНЫЙ ГОЛУДЖ (КОУР)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,05	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	382,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	298,29	47,81	260,23	0,93	664,86	4,79	0,07	0,01									
Итого за день:		78,67	79,02	238,81	2032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1182,01	16,05	3194,19	37,94	0,30	0,06									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур								
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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100г/20)	120	22,73	7,10	2,16	184,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,67	323,11	1,32	688,09	217,02	0,92	0,02	81	2023							
ПРОЕ КАРТОННОЕ	180	3,92	6,17	25,73	174,29	0,19	12,48	0,04	0,29	0,00	0,19	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	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	0,05	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	30	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	30	2008							
Итого за прием пищи:	670	33,96	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,39	164,91	155,18	539,77	8,28	2090,55	233,96	0,99	0,02									
Обед																												
КАРТА ПОДЖИВЛЯЮЩАЯ 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	101	2008							
СУЛЮ КАРТОННЫЙ	250	2,87	5,66	14,33	120,01	0,02	6,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,68	7,08	30,44	0,42	49,91	1,56	0,00	0,01	113	2011							
ЧАХОХВИЛИ ИЗ КУР	100	18,09	19,18	4,02	280,89	0,08	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	197,87	1,64	238,27	6,48	0,12	0,02	12	2023							
РЫС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,02	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	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	17,36	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	15,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	50	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,56	61,58	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	40	2008							
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,58	920,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,93	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04									
Полдник																												
ПИРОЖКИ СЛИВЯНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,39	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	9,78	0,07	0,06	101	2023							
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021							
Итого за прием пищи:	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	56,98	241,94	1849,28	0,88	39,66	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1262,65	19,47	3321,67	256,79	1,22	0,12									

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг					
КАША ЖИЛИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОНОЙ ГРУПТЫ	235	6,67	12,01	35,55	275,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,177	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,82	10,07	0,01	0,00	181	2011			
КОФЕИНЫИ 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	173,98	9,00	0,00	0,00	171	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	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	50	3,82	0,31	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	553,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,177	0,30	284,57	63,78	252,89	4,08	727,98	21,07	0,03	0,00					
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,90	0,20	2,34	0,08	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	385,58	3,90	0,02	0,00	99	2011			
БАЛЮЧКА ОСОБНЯЕ С МАЛОЖОМ СЛИВОЧНЫМ (ГОРЬ)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	28,56	161,02	2,84	308,53	6,51	0,04	0,00	269	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОЖОМ	180	6,57	7,59	41,83	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,02	31,43	12,36	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011			
СОК ФРУКТОВИИ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,03	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008			
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	1,68	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	354,88	10,60	1 386,19	17,01	0,08	0,02					
Полдник																								
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,91	0,09	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
БЫР (ПОРЦИЯИИ)	30	6,95	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,08	0,00	0,09	284,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,00	0,00	15	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОИ УПАКОВКЕ	200	5,53	4,85	9,31	104,75	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	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	15,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ РЖАНОИ	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		2008			
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	352,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,09	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,19	27,89	0,04	0,02					
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1 895,99	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,08	895,94	225,41	1 010,36	18,56	2 663,42	66,97	0,15	0,04					

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,65	4,80	20,96	150,64	0,05	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,38	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	181,85	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	385	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	338	2011			
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	33,50	0,80	51,50	0,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	593,04	0,29	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	75,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,05	0,00					
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,03	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАСТОРЕЛЬНЫЙ 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	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011			
ЖАРЕНОЕ ПОСЛОДМАШЕНУ	200	18,99	21,75	20,25	353,98	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1 023,99	13,18	0,08	0,00	289	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	0,50	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,86	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	89,85	0,00	0,01	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	3,35	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,18	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1 835,16	23,27	0,12	0,01					
Полдник																								
ВАРГУШКА С ТВОРОГОМ И ЛАКОМ	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	55	2023			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	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		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	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	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011			
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	486,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05					
Всего за день:		67,76	52,39	289,00	1 926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,80	907,00	281,72	1 269,37	15,97	3 329,95	46,04	0,29	0,06					

6

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		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	Ca, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ИГОРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,01	0,01	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,01	0,00	2008	
РАДУ ИЗ ПИЛЫ	230	16,50	15,42	20,01	286,07	0,18	11,44	0,54	3,66	0,00	0,20	38,24	49,79	217,67	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	299	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	12,90	2,92	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,07	94,73	0,06	0,20	0,00	0,78	0,00	0,20	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	1,69	0,00	0,00	2009	2009	
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	616,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1592,55	16,80	0,16	0,03			
Обед																						
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	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
БОЛШЕ С КАКИМТО И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	116,92	0,05	10,28	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	
БЕЛОПЕЧЕННЫЙ	100	12,36	3,20	37,19	159,35	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,07	1,38	390,40	8,33	0,06	0,00	83	2023	
РИС ОВОЛДАН	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,66	0,09	0,04	8,11	32,96	86,69	0,89	175,50	2,70	0,03	0,01	3/1	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	36,70	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
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	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	2008	2008	
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,63	1034,43	0,63	23,52	0,71	6,96	0,09	0,32	158,31	129,21	416,66	8,23	1178,14	23,72	0,16	0,01			
Полдник																						
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,92	0,08	0,07	153,45	16,87	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	6,63	4,85	8,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,20	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВНЮГРАД)	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	295,00	8,00	0,01	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	664,92	26,00	0,02	0,01			
Итого за день:		66,29	84,31	248,23	2006,96	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,61	662,20	276,17	1023,10	18,24	3345,61	66,52	0,33	0,05			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЕУТЕРСОЛ С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,69	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,08	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ВЯЗАЯ 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	0,87	226,09	11,25	0,01	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,06	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,07	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	40	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	
Итого за прием пищи:	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	660,39	13,25	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,35	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	103	2023
СУТ КАРТОВЕЛЫЙ С БОЕВЫМИ	250	5,38	18,87	147,17	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,96	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011
ФРЖКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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	397,37	11,92	0,47	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011
КУСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,30	115,00	0,01	2,00	0,01	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	119,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	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	2291,24	132,06	0,57	0,01		
Полдник																					
СЛОИКА С КОПЧЕНОЙ	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	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023
КОЛОКОДНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	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	385	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ТРУДА)	100	0,30	10,30	47,00	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	348	2011
Итого за прием пищи:	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	233,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01		
Итого за день:		57,94	59,20	271,13	1891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,64	1,42	747,04	288,14	1057,24	17,72	3464,49	149,10	0,67	0,02		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
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	0,00	71	2011			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,52	18,08	9,88	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,60	18,43	42,00	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011				
КАША ЯВЯКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,08	0,24	0,16	0,05	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,04	0,00	51	2023				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,26	0,31	11,85	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	87,11	360,50	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04						
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			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЫ И ТОМАТОВ	280	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,85	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,91	0,04	0,00	4	2022				
РАУТ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,15	22,18	18,80	344,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,44	798,72	11,46	0,13	0,00	289	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	65	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,96	0,40	32,62	153,33	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	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	29,43	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	2008					
Итого за прием пищи:	875	36,81	31,07	113,76	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02						
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,50	179,35	0,05	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,09	1,94	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	19,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЬСКИН)	100	0,90	5,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	385	12,90	14,66	34,01	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,03						
Итого за день:	72,87	73,76	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,68	0,36	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 983,19	52,61	0,30	0,07							

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,98	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	0,00	52	2011			
ПИЛОВЯК ПТИЦЫ	200	16,50	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				
КОФЕЙНЫЙ 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	173,56	9,00	0,00	0,00	11/1	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	47,00	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	0,25	20,07	94,73	0,05	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	660	25,49	19,85	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						
Обед																									
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	0,00	71	2011			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	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				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	56,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,98	385,58	3,90	0,02	0,00	99	2011				
КАША РАССОЛПЛАТАН ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,88	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	2,64	0,02	0,00	171,1	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	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 ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	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					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,66	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	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	233,46	529,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00						
Полдник																									
ПИРОЖКИ СДВОЙНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,35	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,05	101	2023				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,03	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:	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	0,05						
Итого за день:	75,46	69,11	276,28	2 117,13	1,03	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,59	353,17	1 167,14	22,08	2 764,64	66,31	0,22	0,06							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	700,72	690,66	2 577,88	19 793,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 979,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,26	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06		
Содержание белка, жиров, углеводов в 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	919	363

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390071

Владелец Черная Елена Николаевна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025