



ИП А.О. Орлов

СОГЛАСОВАНО



**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**

1 день

Примеры блюд, наименование блюда	Пищевые вещества		Зеленые чайные церемонии		Витамины										Минеральные вещества										№ сборных рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г	Вит. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мкг	Вит. В3, мкг	Вит. В5, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. В12, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	L, мкг	F, мкг	Se, мкг		
																								Белки, г	
ОБЕД С СУПКОМ	42	4,67	1,34	12,83	339,86	0,03	0,89	0,07	0,62	0,06	0,05	111,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,82	0,21	0,60	3	2011				
СУПКА	40	4,96	4,49	0,27	81,36	0,02	0,89	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,32	89,55	0,11	56,35	0,52	0,21	0,61	2011					
ЗАВТРАК МОЛОЧНЫЙ ИЗ РУСА	250	6,97	12,47	10,22	345,95	0,06	0,82	0,07	0,50	0,18	0,15	329,73	37,82	159,30	0,56	228,57	11,43	0,62	0,71	174	2011				
МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	149,87	0,03	0,52	0,02	0,60	0,03	0,03	115,11	38,73	154,44	1,51	265,58	9,26	0,26	0,50	1311	2011					
БЛАНШЕ	40	3,09	0,23	20,07	94,73	0,06	0,90	0,09	0,78	0,90	0,02	9,29	13,26	33,60	0,02	81,00	0,06	0,21	0,00	2008					
Примеры блюд:	672	34,36	16,47	167,87	788,81	0,22	1,23	0,28	2,71	1,13	0,48	391,14	137,83	493,86	6,43	636,20	26,52	0,96	0,82						
ОБЕД	100	1,16	0,28	3,90	24,00	0,06	25,30	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	39,00	1,06	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011				
КАРТОФЕЛЬ И КАРТОФЕЛЬ	250	2,15	13,11	115,92	0,06	10,28	0,75	2,39	0,00	0,06	0,06	51,13	27,11	51,18	1,26	395,00	6,33	0,03	0,00	82	2011				
ПЛОДЫ	150	16,97	1,13	3,63	229,23	0,05	1,84	0,02	2,43	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,64	6,74	0,04	0,00	269	2011				
ПЛОДЫ	180	3,82	8,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,26	0,09	0,13	50,48	36,27	102,34	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	2011				
ОБЕД С СУПКОМ	200	0,00	0,00	0,00	38,70	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	10	2021				
БЛАНШЕ	60	4,86	0,40	32,62	153,83	0,16	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,80	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008					
ОБЕД	60	3,87	8,53	26,43	172,38	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					
Примеры блюд:	855	39,37	38,20	114,00	858,18	0,52	40,58	0,46	8,31	0,09	0,41	199,80	137,42	419,24	9,43	2 117,18	26,69	0,12	0,00						
ОБЕД	140	10,00	3,10	41,20	301,90	0,17	6,30	0,15	2,74	0,89	0,35	145,94	33,87	277,86	2,18	301,81	9,22	0,07	0,05	53	2023				
ОБЕД	200	4,64	3,60	12,80	17,80	0,81	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,50	100,90	0,28	17,80	0,00	0,01	0,00	15	2011				
ОБЕД	15	0,89	0,13	0,36	30,59	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,50	14,00	2,80	243,60	2,00	0,00	0,00	509	2011				
Примеры блюд:	378	16,63	8,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	233,64	51,72	408,83	5,78	579,81	12,00	0,08	0,06						
ОБЕД	71,96	68,60	289,73	2 137,39	0,87	85,25	0,30	14,15	2,11	1,34	891,64	206,77	1 203,95	19,87	3 333,25	88,26	6,26	0,01							

2 день

Примеры блюд, наименование блюда	Пищевые вещества		Зеленые чайные церемонии		Витамины										Минеральные вещества										№ сборных рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г	Вит. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мкг	Вит. В3, мкг	Вит. В5, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. В12, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	L, мкг	F, мкг	Se, мкг		
																								Белки, г	
ОБЕД С СУПКОМ	100	1,90	6,90	7,70	81,00	0,02	7,00	0,16	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,50	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ОБЕД С СУПКОМ	100	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,15	0,03	2,74	0,10	0,09	17,94	20,19	126,77	2,26	252,31	0,86	0,04	0,00	2011					
ОБЕД С СУПКОМ	180	6,37	7,58	41,93	262,32	0,88	0,06	0,04	1,48	0,11	0,03	31,43	12,33	90,36	1,16	17,78	0,02	0,01	0,02	253	2011				
ОБЕД С СУПКОМ	200	0,00	0,00	0,00	38,70	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	10	2021				
ОБЕД С СУПКОМ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,02	0,01	0,00	2008					
Примеры блюд:	618	34,41	40,88	89,86	788,95	0,25	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	249,72	4,32	697,33	0,76	0,06	0,02						
ОБЕД	100	1,81	6,28	6,28	83,40	0,01	3,88	0,00	2,96	0,00	0,03	32,30	19,21	37,00	1,22	279,38	0,76	0,02	0,00	52	2011				
ОБЕД	250	3,35	4,38	18,78	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,66	20,85	62,45	0,87	358,42	4,73	0,03	0,01	108	2011				
ОБЕД	200	18,90	10,52	25,70	305,30	0,10	2,48	0,30	4,47	0,06	0,16	21,90	44,42	220,23	2,73	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011				
ОБЕД	60	8,68	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,16	0,00	0,03	13,60	16,80	50,40	1,20	17,40	0,00	0,00	0,00	811	2011				
Примеры блюд:	878	30,86	22,08	128,88	886,24	0,41	11,64	0,33	9,97	0,11	0,30	528,04	125,24	433,97	8,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04						
ОБЕД	55	6,37	9,01	16,00	174,20	0,06	0,12	0,06	0,62	0,08	0,07	33,40	16,87	111,27	0,44	57,92	0,80	0,01	0,01	3	2011				
ОБЕД	200	5,83	4,40	9,21	94,16	0,05	1,84	0,03	0,00	0,00	0,00	22,40	22,40	144,00	0,16	202,00	18,00	0,00	0,00	83	2011				
ОБЕД	100	0,82	0,60	16,40	70,00	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	27,00	1,00	205,00	8,00	0,01	0,00	538	2011				
Примеры блюд:	385	12,84	59,08	41,23	284,11	0,16	7,16	0,13	0,62	0,08	0,30	387,45	58,07	277,27	3,00	654,92	26,00	0,02	0,01						
ОБЕД	67,81	77,19	266,96	1 932,86	5,00	25,3	0,82	10,70	0,46	0,85	0,24	343,84	243,84	964,57	16,22	2 415,21	55,49	0,20	0,01						

3 ДРЕНЬ

Пример блюда, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборная рецептур				
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	L, мг	F, мг	Ba, мг
МЯСА ИЗВЕРЖКА	33,59	24,63	79,95	492,03	0,09	0,38	0,14	0,64	0,30	0,60	272,88	44,53	377,63	1,48	268,67	2,34	0,06	0,00	223
СО СГУЩЕНН	2,44	2,89	19,04	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	88,99	0,86	127,76	2,43	0,01	0,00	2005
М СЕРЖЕ (ЯБЛОКО)	9,40	0,40	47,00	0,03	10,06	0,01	0,63	0,00	0,03	0,02	16,00	0,00	11,00	2,26	278,00	2,80	0,01	0,00	318
САХАРНОМ	8,39	0,00	18,40	43,51	0,00	0,88	0,60	0,00	0,00	0,02	17,36	0,76	14,83	1,48	30,51	0,00	0,05	0,00	3021
ЦЕДЕРНЫЙ	2,29	0,16	13,00	71,03	0,03	0,06	0,06	2,59	0,00	0,02	6,90	0,60	23,20	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2006
в пример блюда:	41,11	28,13	83,88	764,97	0,16	10,85	0,11	1,94	0,32	0,17	409,95	62,90	497,65	5,52	764,63	6,79	0,08	0,00	2006
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,80	0,16	3,50	14,00	0,03	10,88	0,21	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,01	2,78	24,71	136,51	0,08	6,89	0,32	0,36	0,03	0,07	32,86	31,44	75,80	1,12	476,66	5,51	0,04	0,00	4
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	12,50	16,08	8,86	332,02	0,06	0,85	0,03	2,84	0,08	0,00	15,80	18,43	129,17	2,78	298,58	5,28	0,03	0,00	270
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,90	12,73	27,52	249,25	0,15	12,84	0,23	4,76	0,05	0,11	34,28	35,78	99,70	1,68	879,45	9,21	0,05	0,00	145
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,00	0,00	8,88	38,70	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	2011
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	4,0	3,66	0,21	20,57	0,06	0,09	0,08	0,78	0,06	0,00	8,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	2031
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,91	0,53	25,43	122,56	0,11	0,00	0,02	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2008
в пример блюда:	27,38	34,65	118,17	884,88	0,49	29,89	0,39	10,19	0,11	0,17	133,32	139,08	424,13	6,30	1.804,72	28,36	0,15	0,00	2008
А С МЯТОУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,76	10,24	18,98	208,71	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,26	8,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	85
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	5,63	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,60	0,08	0,54	345,00	38,06	190,00	0,00	260,00	0,00	0,04	0,00	2006
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,95	0,20	8,10	43,06	0,04	60,00	0,01	0,22	0,06	0,03	34,00	13,00	23,00	6,30	187,00	2,00	0,02	0,00	2011
в пример блюда:	10,26	15,44	34,08	384,77	0,14	81,41	0,08	2,24	0,21	0,77	289,29	47,81	260,23	0,93	504,80	4,79	0,07	0,01	2011
в пример блюда:	78,87	78,02	358,81	3.032,33	0,81	191,89	0,65	14,37	0,88	0,71	832,16	298,16	1.182,04	18,05	3.194,19	37,94	0,30	0,06	2008

4 ДРЕНЬ

Пример блюда, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборная рецептур				
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	L, мг	F, мг	Ba, мг
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	8,60	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
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,62	0,17	3,35	0,06	0,15	64,23	28,87	529,11	5,32	698,08	217,62	0,02	0,03	81
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,62	0,17	20,73	114,23	0,15	12,48	0,04	0,26	0,08	0,13	38,48	36,21	102,36	1,44	818,08	10,26	0,04	0,00	112
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,97	0,18	18,58	83,40	0,03	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,00	2,52	246,00	2,60	0,00	0,00	388
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,00	3,00	29,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	2008
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,99	0,28	12,12	61,19	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	3,30	26,10	1,20	48,80	1,88	0,00	0,00	2008
в пример блюда:	33,36	14,87	82,77	591,96	0,44	28,95	0,22	4,88	0,09	0,38	164,01	155,18	539,77	8,28	2.098,05	233,96	0,88	0,14	2011
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	1,00	0,90	7,70	91,00	0,03	7,00	0,19	0,60	0,00	0,03	43,00	13,00	31,00	0,70	313,00	0,00	0,00	0,00	2006
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	2,87	0,94	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,27	0,12	0,23	21,69	7,38	30,44	0,42	48,01	1,85	0,00	0,01	113
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	18,56	16,18	6,52	295,89	0,08	1,84	0,09	0,81	0,00	0,10	23,91	19,48	157,87	1,94	239,27	6,48	0,12	0,02	12
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	4,04	5,11	37,98	211,31	0,03	2,27	0,42	0,58	0,08	0,34	18,11	32,96	88,69	0,88	178,38	2,70	0,03	0,03	301
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,38	0,00	10,49	43,51	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,70	14,83	1,48	30,51	0,00	0,00	0,00	81
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	3,42	0,31	25,88	118,41	0,04	0,80	0,00	0,84	0,00	0,00	18,50	18,50	42,00	1,00	94,50	0,00	0,00	0,00	2008
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	2,43	0,31	16,86	81,58	0,01	0,80	0,00	0,84	0,00	0,00	13,20	7,80	34,60	1,90	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
в пример блюда:	31,74	31,69	116,59	639,71	0,35	11,19	0,71	5,55	0,21	0,33	140,37	108,39	433,63	7,72	848,88	13,07	0,76	0,04	2008
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,38	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,00	101
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,70	14,83	1,48	30,51	0,00	0,00	0,00	81
МЯТАУРАЛЬНЕ ПО СЕЗОНУ (СВЯЖЕ)	16,89	3,33	42,89	326,81	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,40	319,25	3,48	282,23	8,76	0,07	0,00	2008
в пример блюда:	77,71	81,98	241,94	1.949,28	0,80	30,86	1,13	11,84	1,39	1,14	658,40	306,03	1.262,86	19,47	3.751,67	238,19	1,22	0,12	2011

5 день

Примеры блюд, наименования блюд	Масса порции		Пользователь		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборная рецептура			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Жарен, г	Вит. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Na, мг				
																				Вит. В1, мг	Вит. А, мг	Вит. С, мг
Сладкая молочная из маковой сыворотки	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,01	1,13	0,17	0,34	125,04	18,97	106,82	0,42	210,42	10,67	0,01	0,00	181	2011	
	200	3,47	2,43	21,33	127,48	0,04	0,52	0,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	81,06	0,46	173,88	9,06	0,00	0,00	111	2011	
	150	0,43	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	18,00	8,00	11,00	2,30	278,00	2,95	0,01	0,00	338	2011	
	50	3,82	0,31	25,58	118,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	16,50	42,00	1,00	64,90	0,00	0,00	0,00	2008		
	888	14,30	16,18	91,77	963,42	0,22	11,10	0,16	2,74	0,17	0,30	284,67	63,79	252,66	4,08	727,00	21,07	0,00	0,00			
Полдник	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	25,00	0,17	0,30	0,00	0,00	14,00	28,00	26,00	1,00	296,00	2,00	0,00	0,00	17	2011	
	250	1,87	5,15	16,70	96,66	0,04	8,65	0,20	2,34	0,00	0,00	32,78	31,21	40,80	0,88	306,58	3,90	0,00	0,00	99	2011	
	105	15,76	34,40	12,56	332,32	0,15	0,00	0,00	2,48	0,00	0,11	13,94	28,56	181,62	2,84	306,52	8,51	0,04	0,00	209	2011	
	180	0,37	7,58	47,90	262,32	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,43	12,35	90,36	1,18	77,78	0,80	0,01	0,00	203	2011	
	200	0,87	0,19	19,90	63,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	7,28	12,80	2,50	240,80	2,00	0,00	0,00	108	2011	
Завтрак	50	3,82	0,31	25,58	118,41	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	16,50	42,00	1,00	64,90	0,00	0,00	0,00	2008		
	30	1,88	0,20	12,72	61,18	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	5,40	3,71	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008		
	818	32,82	38,18	126,48	976,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1 386,18	17,51	0,04	0,00			
	Полдник	40	4,90	0,27	0,27	81,30	0,00	0,00	0,19	0,81	0,89	0,11	18,82	4,35	89,55	0,91	98,38	0,00	0,00	0,01	278	2011
		30	8,06	8,83	0,00	108,20	0,81	0,21	0,18	0,08	0,00	0,00	284,00	16,50	150,00	0,30	28,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
200		5,63	4,93	0,31	194,76	0,35	1,04	0,25	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	184,00	0,18	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
100		0,40	0,30	15,30	47,00	0,02	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	12,00	18,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011	
15		0,89	0,13	6,36	30,19	0,03	0,86	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,84	13,00	0,60	29,40	0,64	0,00	0,00	2008		
Завтрак	288	18,84	18,82	26,24	362,88	0,13	8,21	0,23	1,50	2,88	0,49	509,82	52,10	362,82	3,87	959,18	27,86	0,04	0,00			
	60,28	71,87	244,87	1 894,88	0,85	52,45	0,76	12,84	1,27	1,00	866,84	225,41	1 010,38	10,65	2 803,42	83,87	0,10	0,04				

5

6 ДЕНЬ

Примеры блюд, наименования блюд	Масса порции		Пользователь		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборная рецептура			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Жарен, г	Вит. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Na, мг				
																				Вит. В1, мг	Вит. А, мг	Вит. С, мг
Завтрак	250	5,06	4,60	20,96	130,64	0,06	8,65	0,43	0,48	0,33	0,14	148,38	18,72	198,96	0,50	207,88	11,30	0,00	0,00	120	2011	
	45	3,38	4,41	31,48	187,65	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	8,00	40,50	0,95	48,50	0,00	0,00	0,00	2008		
	200	5,62	8,00	8,00	113,02	0,08	1,40	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011	
	100	0,40	0,40	8,60	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,04	0,01	0,00	338	2011	
	40	3,63	0,25	28,07	84,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,80	0,85	51,80	0,98	0,01	0,00	2008		
Полдник	638	18,89	14,86	93,33	682,84	0,25	12,55	0,10	1,87	0,03	0,54	418,81	78,32	382,06	4,45	878,88	13,35	0,00	0,00			
	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	25,00	0,17	0,30	0,00	0,00	14,00	28,00	26,00	1,00	296,00	2,00	0,00	0,00	17	2011	
	250	3,33	4,58	18,78	144,00	0,06	4,80	0,25	1,54	0,15	0,07	29,88	20,88	62,43	0,97	314,80	4,73	0,03	0,01	108	2011	
	200	18,89	21,75	20,24	363,08	0,18	10,64	0,00	3,87	0,06	0,17	23,94	44,21	268,28	3,24	1 023,98	13,18	0,08	0,00	259	2011	
	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2021	
Завтрак	65	4,96	4,40	22,62	152,93	0,10	8,60	0,00	1,27	0,06	0,03	14,90	21,40	54,00	1,30	87,80	0,00	0,01	0,00	2008		
	60	3,67	0,53	23,43	122,58	0,11	8,00	0,00	1,33	0,08	0,03	18,00	11,40	52,20	2,40	87,80	3,36	0,00	0,00	2008		
	878	22,87	27,47	193,87	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,10	0,36	631,65	118,55	481,51	8,91	1 835,18	23,27	0,12	0,01			
	Полдник	140	10,60	3,10	41,20	201,60	0,17	0,30	0,15	2,78	0,89	0,35	140,64	33,81	277,86	2,18	301,81	9,20	0,87	0,05	95	2023
		20	1,50	1,96	14,89	81,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	4,00	18,90	0,42	22,00	0,80	0,00	0,00	2008	
200		9,00	5,90	9,50	113,02	0,06	1,40	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011	
346		17,10	16,86	65,58	437,47	0,25	1,70	0,00	2,14	0,09	0,10	186,78	83,87	485,80	2,61	815,81	8,22	0,11	0,00			
87,75		62,29	289,90	1 826,65	1,01	54,18	0,73	12,60	1,07	1,80	1,00	601,00	101,72	1 260,37	15,97	3 329,97	48,04	0,29	0,08			

6

7 день

Премес ліній, найменування блюда	Маса порцій	Паштетні в'ящества		Зернофу-кисляча цілізнь, вага		Білки						Мінеральні в'ящества						№ реєстрації		
		Блок, г	Жир, г	Углевод, мг, г	Жир, г	Углевод, мг, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		F, мг	Zn, мг
<b>Завтрак</b>																				
100	1,90	8,90	7,70	81,00	0,02	7,90	0,18	0,06	0,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	8,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2006
200	16,30	15,40	20,01	252,07	0,18	11,44	0,54	3,88	0,00	0,00	0,00	38,24	49,19	217,87	2,70	815,15	13,12	0,15	0,03	2011
200	0,97	0,18	19,18	83,42	0,02	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	7,20	12,82	3,52	243,00	2,00	0,00	0,00	2011	
40	3,25	0,25	29,07	84,75	0,04	0,25	0,18	0,00	0,00	0,00	8,20	13,20	31,82	9,50	61,00	0,00	0,01	0,00	2008	
30	1,89	0,29	12,72	81,19	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,10	29,10	1,20	69,00	1,88	0,00	0,00	2008	
600	24,41	25,82	89,09	616,41	0,32	20,84	0,72	1,20	0,00	0,00	126,44	88,89	327,11	9,01	1 582,50	19,80	0,16	0,03		
<b>Обід</b>																				
100	0,82	0,13	2,50	14,00	0,01	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	
200	2,15	0,75	13,11	115,92	0,04	10,24	0,22	2,30	0,00	0,00	51,73	27,11	51,16	1,28	385,00	8,33	0,03	0,00	82	
100	12,38	32,35	3,90	314,19	0,29	0,89	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	302,40	3,31	0,08	0,00	83	
180	4,54	5,15	37,06	215,31	0,04	2,37	0,42	0,56	0,08	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	2021	
200	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	8,00	0,30	0,90	0,00	0,00	0,00	18	
60	4,86	0,42	32,62	153,92	0,10	0,00	1,27	0,00	0,03	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008	
90	3,97	0,52	25,42	122,38	0,11	0,00	1,32	0,00	0,05	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
965	38,29	44,22	126,82	624,43	0,62	23,52	0,71	0,99	0,32	1,96	129,21	129,21	418,66	6,22	1 178,14	22,72	0,15	0,01		
<b>Полдник</b>																				
66	6,37	8,81	18,60	170,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,00	0,07	153,48	16,87	111,27	0,84	57,92	8,00	0,01	0,01	3	
290	5,82	8,21	104,78	0,00	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	204,90	22,49	144,00	0,18	202,00	19,00	0,00	0,00	83	
190	0,60	0,60	11,40	72,90	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,90	22,00	1,80	255,00	8,00	0,01	0,00	338	
365	12,86	15,86	47,31	395,15	0,16	7,16	0,13	0,82	0,00	0,30	387,45	56,87	232,27	2,80	604,92	38,00	0,02	0,01		
617	65,29	84,31	344,22	2 065,95	1,12	50,72	1,97	13,10	0,17	0,93	652,25	276,17	1 023,10	16,24	3 345,61	66,52	0,23	0,06		

8 день

Премес ліній, найменування блюда	Маса порцій	Паштетні в'ящества		Зернофу-кисляча цілізнь, вага		Білки						Мінеральні в'ящества						№ реєстрації		
		Блок, г	Жир, г	Углевод, мг, г	Жир, г	Углевод, мг, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		F, мг	Zn, мг
<b>Завтрак</b>																				
42	4,87	7,34	12,88	198,88	0,01	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	117,18	12,73	84,97	0,64	48,23	0,00	0,01	0,00	3	
215	6,04	12,39	37,63	289,34	0,11	0,38	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	28,10	141,88	0,62	226,05	11,24	0,01	0,00	178	
200	0,29	0,00	10,48	43,51	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	8,78	14,83	1,40	50,81	0,30	0,00	0,00	87	
160	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,90	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,30	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	
40	3,05	0,25	20,37	84,72	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	23,80	2,80	51,80	0,00	0,01	0,00	2008	
617	19,76	35,38	99,87	675,84	0,25	10,72	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	78,76	242,38	3,94	850,38	13,25	0,04	0,00		
<b>Обід</b>																				
100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,38	0,00	2,12	0,00	0,07	42,95	14,36	31,01	0,39	260,81	2,73	0,01	0,00	183	
250	5,75	5,30	18,87	147,17	0,18	4,85	0,20	4,07	0,00	0,06	41,70	33,60	79,29	1,85	473,36	4,45	0,03	0,00	182	
100	14,09	6,12	9,84	150,04	0,08	1,32	0,04	0,00	0,00	0,15	54,22	45,13	203,66	1,16	387,51	112,82	0,47	0,01	248	
180	3,57	6,74	28,51	186,15	0,19	14,40	0,03	0,32	0,00	0,11	24,80	36,56	85,46	1,05	1 023,80	0,00	0,00	0,00	318	
200	0,10	0,10	27,80	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	3,00	2,00	8,00	0,40	1,00	0,00	0,00	0,00	411	
50	3,82	0,31	25,08	118,41	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,90	84,50	0,00	0,01	0,00	2008	
60	3,97	0,13	23,42	122,30	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,80	11,40	52,20	2,40	87,60	3,38	0,00	0,00	2008	
948	32,83	32,28	182,18	913,18	0,60	47,57	0,33	8,72	0,36	0,40	199,27	181,54	513,62	6,15	2 281,24	132,06	0,07	0,01		
<b>Полдник</b>																				
75	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,20	0,47	14,28	8,81	47,25	0,83	75,80	2,78	0,01	0,01	63	
200	5,90	5,00	9,00	113,00	0,06	1,40	0,03	0,00	0,00	0,34	240,00	78,00	180,00	0,80	282,00	0,00	0,04	0,00	386	
100	0,40	0,20	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	8,36	0,00	0,33	18,00	12,00	18,00	2,80	155,00	1,00	0,01	0,00	338	
370	9,76	16,54	38,38	346,71	0,12	6,41	0,00	2,30	0,25	0,77	273,28	48,81	253,23	2,83	322,80	3,76	0,08	0,01		
21,84	89,20	271,13	1 881,60	1,02	64,70	0,36	16,00	1,47	0,86	1,47	747,04	288,94	1 005,24	11,72	3 464,49	149,10	0,07	0,07		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Полезные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св. мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Рн, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг
Вит. А	736,77	494,85	19 782,76	0,57	595,50	4 223,05	140,50	96,80	5,24	1 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 328,00	8 860	40,20	3,02		
Вит. В1	75,07	88,00	1 979,38	0,96	38,65	422,30	14,06	9,70	1,27	753,83	280,31	1 144,97	18,29	732,00	0,08	6,90	2,06		
Вит. В2	18,2	31,4	54,6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Зеленая	Обед	Полдник
7	614	918	303

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5
пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120	100	9,1	0,7	58,4	275,8
	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
з (злак), 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
оронные изделия	12		61,2			61,2	20					142,4	14,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7
афель	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
и 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
ы свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1
ы сухие	12	30	20	20			30	20				120	12	100			1,3	5,6
Фруктовые (ные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3
	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
одукты (печень, сердце)	24													0				
	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4		107,9
	46,2				144				72,6			216,5	21,7	47	3,3	0,2		15,1
	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6
молочные продукты	108		200			400		200	200	200		1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5
	36	60		184	78		60				78	460	46	128	8,2	4,1	1,4	76,9
	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	139	2,9	3,7		45,4
	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0
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
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
	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
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
перские изделия	9					65						65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1
	1,2		2	2	4				2			10	1	83	0,2	0,4		2,5
	0,72	7,2										7,2	0,72	100	0,2	0,1	0,1	2,0
ый напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1	0,6		3,0
ки	0,18	0,45			0,45		0,45				0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3
ал	2,4							24				24	2,4	100			1,9	7,4
	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
и	1,2													0				
															81,6	91,8	293,0	2 368,2