

УТВЕРЖДАЮ

ИП  Пономаренко

«26» июня 2023 года



10-дневное циклическое меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023



« 26 » 06 2023 г

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Ca, мг	№ рецептур	Сборник рецептур						
																						В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В5, мг		
Завтрак																											
БУЛЕРЕОД С СЫРОМ	35	4.1	8.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	1.00	0.05	197.55	10.61	70.81	0.53	36.96	0.00	1.00	0.00	3	2011						
КАША ЯВЛЯКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.6	10.4	40.3	225.1	0.05	0.50	60.00	0.40	2.00	0.12	203.52	30.13	126.78	0.47	182.94	0.01	2.00	0.00	174	2011						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.20	0.00	0.00	0.00	8	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	17.6	82.9	82.9	0.06	0.00	0.00	0.68	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	500	14.9	19.6	100.9	640.7	0.17	0.61	120.00	1.81	3.00	0.22	430.58	63.98	280.67	3.00	321.18	0.01	3.10	0.01								
Обед																											
Полдник																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.69	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011						
БОРЩ САЛАТОМ И КАРПОСЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.38	0.00	0.05	51.13	27.11	51.16	1.28	395.09	0.01	0.30	0.00	82	2011						
ГРИЛЬ	90	13.5	15.4	3.3	206.1	0.04	1.66	20.00	2.39	0.00	0.09	21.86	17.29	117.99	1.80	312.80	0.00	0.40	0.00	260	2011						
ПЮРЕ КАРПОСЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	1.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	25.1	118.4	81.6	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.59	16.59	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.50	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	840	28.0	27.2	92.8	712.4	0.40	37.31	410.00	7.11	1.00	0.35	149.59	112.43	346.69	7.45	1786.68	0.02	1.20	0.00								
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЦЕДРОМ	100	14.6	9.0	42.7	311.7	0.09	0.20	80.00	1.95	3.00	0.18	186.34	20.98	161.91	1.14	173.08	0.00	0.20	0.00	55	2023						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.20	0.00	0.00	0.00	8	2021						
Итого за прием пищи:	300	14.8	9.0	52.8	352.6	0.09	0.24	80.00	1.95	3.00	0.19	198.80	26.38	168.19	1.81	196.32	3.42	0.20	0.00								
Всего за день:		55.7	55.8	245.5	1705.7	0.86	38.16	610.00	10.37	7.00	0.76	719.07	202.48	775.54	12.26	2284.18	3.45	4.50	0.04								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Ca, мг	№ рецептур	Сборник рецептур						
																						В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В5, мг		
Завтрак																											
ИРРА КВАРКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.5	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	188.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60%)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.69	18.13	116.62	2.05	229.41	0.01	0.30	0.00	271	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5.9	5.8	30.5	195.0	0.07	0.06	30.00	1.23	1.10	0.03	41.23	10.08	41.23	0.94	64.83	0.00	0.10	0.01	203	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	29.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	525	20.0	32.9	73.9	657.9	0.25	8.29	170.00	4.10	2.10	0.18	78.09	51.81	210.85	6.59	749.04	0.01	0.40	0.01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	19.36	11.52	22.60	0.73	167.62	0.00	0.10	0.00	52	2011						
СУЛТ КАРПОСЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.50	230.00	1.34	2.00	0.07	29.88	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.30	0.01	108	2011						
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	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						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.20	0.00	0.00	0.00	8	2021						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	47.0	0.00	10.00	0.03	0.00	0.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.00	0.00	339	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	28.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	880	25.2	18.2	111.9	727.1	0.28	16.97	240.00	5.20	2.00	0.17	94.42	67.77	170.93	6.77	929.97	0.00	0.50	0.01								
Полдник																											
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	108.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	TK	2008						
МОЛОКО ВПЕКОМ/ПШЕНИЧНОМ УГЛЕКОМ	200	5.8	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.08	0.01	0.00	0.00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.8	0.2	8.1	43.0	0.00	0.00	60.00	0.22	0.00	0.02	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	330	8.3	6.5	39.9	257.6	0.11	61.04	40.00	0.22	0.00	0.28	331.30	38.10	182.00	0.70	610.30	0.01	0.20	0.00								
Всего за день:		54.3	57.6	225.7	1842.6	0.62	86.30	450.00	9.52	4.10	0.60	503.81	157.68	663.68	14.06	2788.31	0.02	1.10	0.02								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сторонк рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
																				В6, мкг	В12, мкг	В5, мкг	В9, мкг	В3, мкг	В7, мкг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	0,3	25,5	227,0	0,07	0,12	100,00	0,48	3,00	0,32	244,60	33,39	283,17	1,11	202,01	0,00	0,30	0,03	223	2005						
МОЛОКО СТИВЕННОЕ	300	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,20	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
КАККО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	107,9	4,2	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	113,60	35,14	107,37	1,27	237,17	0,01	0,00	0,00	12	2021						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	9,6	47,0	4,7	0,03	0,03	10,00	0,53	0,00	0,02	10,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	20	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	TK	2008						
Итого за прием пищи:	500	32,3	14,6	76,4	574,7	0,17	10,39	140,00	1,57	3,20	0,37	481,69	82,31	477,47	5,03	852,48	0,01	0,50	0,03								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	28,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,06	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022						
БЕЗОПЯТОВ	90	10,0	17,1	3,6	199,8	0,27	0,88	20,00	2,69	0,00	0,00	38,97	18,26	117,62	1,25	287,42	0,01	0,50	0,00	83	2023						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,0	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,95	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	10	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,00	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	830	22,3	32,8	99,7	775,9	0,62	24,39	290,00	8,70	1,00	0,30	128,62	108,16	363,95	6,68	1666,77	0,02	1,40	0,00								
Полдник																											
СЛОЖКА С КАРТОФЕЛИ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023						
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,6	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	28,20	171,00	0,00	292,80	0,00	0,40	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	48,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01								
Итого за день:	64,0	62,7	217,6	1 731,0	0,93	42,58	510,00	12,35	4,20	1,60	850,45	249,50	1 081,65	13,34	3 112,91	0,04	2,50	0,04									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сторонк рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
																				В6, мкг	В12, мкг	В5, мкг	В9, мкг	В3, мкг	В7, мкг		
Завтрак																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	28,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011						
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,9	5,9	1,6	137,0	0,11	3,26	150,00	2,54	0,00	0,12	153,63	65,73	269,28	1,10	692,58	0,18	7,60	0,02	81	2023						
ПОРЕКАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	2,00	0,12	41,22	30,13	88,13	1,19	784,99	0,01	0,40	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	2,82	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,09	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,00	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	575	28,4	12,0	76,1	512,8	0,38	23,65	200,00	4,19	2,00	0,32	236,10	129,51	449,11	7,39	1 758,12	1,97	8,20	0,02								
Обед																											
ИГРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,50	9,00	22,20	0,42	180,00	0,00	0,00	0,00	113	2011						
СУП ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	130,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,92	0,00	0,00	0,01	288	2011						
ПТИЦА ОТПАЧАН	90	20,9	21,0	0,4	274,0	0,08	1,94	100,00	0,27	0,00	0,16	21,41	20,72	178,02	1,79	247,11	0,00	1,40	0,02								
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011						
КАША РАСОБЛАПЧАГАЯ ПРЕНЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	287,8	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,10	0,00	171,1	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,90	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008						
Итого за прием пищи:	840	38,3	43,2	97,4	918,3	0,41	7,13	290,00	8,38	2,60	0,35	118,55	182,42	475,88	9,18	890,20	0,00	1,60	0,03								
Полдник																											
ПИРОЖКИ СЛОЖНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,5	32,3	273,1	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	191,25	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,30	0,02	101	2023						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	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 (АБЕЛЬСКИН)	100	0,6	0,2	5,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	400	15,3	9,7	50,5	357,0	0,12	60,28	70,00	1,40	2,00	0,24	237,71	37,27	186,97	1,93	346,53	0,00	0,50	0,02								
Итого за день:	82,0	64,9	224,0	1 788,1	0,97	91,08	360,00	13,97	6,60	0,95	592,40	349,20	1 111,97	18,67	2 984,65	1,97	10,30	0,07									

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ порции	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ порции	Сборник рецептур										
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,02	14,36	31,01	0,59	280,56	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	103	2023					
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	0,90	229,5	0,00	0,00	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	0,00	0,00	291	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	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	0,00	0,00	10	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,09	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2008					
Итого за прием пищи:	520	19,8	14,3	70,4	492,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	TK						
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	12,00	15,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011					
ВЛОЧКИ КОСЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,16	4,65	250,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,70	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	102	2011					
МАКРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	95	14,3	22,6	11,4	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,72	24,14	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	203	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	83,4	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2008					
Итого за прием пищи:	630	32,6	34,6	117,6	912,0	0,36	21,25	400,00	9,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,18	106,57	359,52	10,80	1330,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK						
Полдник																															
ПЕЧЕНЬЕ																															
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	30	2,3	2,8	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,53	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	5,0	4,9	9,3	104,9	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022					
Итого за прием пищи:	230	8,3	8,1	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	338	2011					
Итого за прием пищи:	330	8,3	8,1	41,9	275,9	0,06	6,04	30,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187,00	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	TK						
Итого за прием пищи:	66,7	60,7	57,0	229,9	1681,2	0,75	52,55	430,00	12,77	2,90	0,59	0,59	0,59	0,59	497,68	180,03	619,53	15,18	2196,02	0,01	0,30	0,30	0,30	0,30	0,01	TK					

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ порции	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ порции	Сборник рецептур										
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак																															
МАКРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ																															
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,19	19,92	4,35	69,56	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011										
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,67	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,53	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,10	0,00	339	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,9	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,79	8,25	21,00	0,56	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	515	17,7	17,0	58,3	458,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02	TK											
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,5	0,1	1,9	8,4	0,02	6,00	10,00	0,05	0,00	0,00	13,80	8,40	25,20	0,63	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	18,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,00	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	299	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	51,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	250,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,56	606,25	0,01	0,50	0,00	TK											
Полдник																															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМКА																															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУР)1	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,00	55	2023										
Итого за прием пищи:	300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,80	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,05	0,00	0,60	0,00	366	2011										
Итого за прием пищи:	63,0	55,1	194,6	1542,9	0,53	27,97	609,00	8,09	13,00	0,88	772,46	152,46	747,39	11,05	1535,70	0,02	1,90	0,05	TK												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,6	16 890,9	7,69	552,97	5 590,00	113,21	60,30	9,16	6 526,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,96	30,34	0,34		
Средние значения за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	0,79	55,30	559,00	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	3,03	0,03		
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,6	31,6	53,7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяц										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48			100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90		100	6,8	0,5	43,4	205,3	
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1	53,7	20	27,6	110	1	42,9	317	31,7		352	3,4	2,2	22,0	125,9	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7	39,6	51,4	71,3	106,3	10	500,6	50,1		185	5,1	0,9	32,3	157,2	
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4		171	1,6	0,2	10,5	50,6	
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7		110	2,4	0,5	19,6	92,4	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9		101	2,6	1,7	10,7	66,1	
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7	
Фрукты сухие	9	25		20		20	25				90	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	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2		124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18														0					
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50		238	8,8	8,9		115,4	
Рыба	34,8				120			66			186	186	18,6		53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142		79	3,9	3,4	7,7	77,5	
Кисломолочные продукты	90			180					180	180		740	74		82	2,1	1,9	3,3	41,8	
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31		104	5,6	2,8	0,9	52,0	
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6		110	1,5	1,9		23,8	
Сметана	6	5		36,1	7,5		5	9,4	9,4	9,4		63	6,3		105	0,2	0,9	0,2	12,6	
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9		94	0,6	14,2	3,8	150,7	
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9		166	0,6	16,5	3,8	170,1	
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13		54	2,2	3,4	3,8	59,1	
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	112,4	
Кондитерские изделия	6	30	30			30		40			21	130	13		217	0,9	0,9	9,7	50,6	
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8		135	0,2		0,4	1,9	
Какао	0,6			6								6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6		50	0,1		0,3	1,5	
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2				0,2	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5	
Крахмал	1,8										18	18	1,8		100			1,9	7,4	
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5		1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2														0					
																67,4	80,0	252,1	2 041,7	