

**УТВЕРЖДАЮ**

Разработано отделом общественного питания  
Кировского областного союза

Директор ООО «Мурашинское кооп»

  
Мурашинское  
кооперативное  
общество  
с ограниченной  
ответственностью  
«27» февраля 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОКУ СОШ  
п. Безбожники Мурашинского р-на  
Кировской области

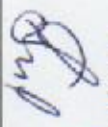
  
И.В. Михеева  
«27» февраля 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 11-17 ЛЕТ.**

**СЕЗОН: ВЕСНА- ЛЕТО**

Утверждено

 Телма

11-1 МЕНЮ

7 лет весна-лето 2024 год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША ОВсяная ТЕРМОДЕС* ВЯЖКА 250/5	КАША ВЯЖКА *АРТЕКОВСКАЯ* 250	КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/10	КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА С МАС. 250/5
БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	РЯДЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 55	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	СЫР (ГОРЧИЙ) 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН 30	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ХОПЛУТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХОПЛУТ 125	СЫР (ГОРЧИЙ) 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХОПЛУТ 125	ХОПЛУТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХОПЛУТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХОПЛУТ 125	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХОПЛУТ 125	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	РАССОЛЫВАК ПЕНИНГ-РАДОВСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ТОМАТОРЫ И СУРЦЫ СВЕЖИЕ КОТЛАРЕКА 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ПОМИДОРЫ ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	П С РЫБНЫМИ КАНОСЕВАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ФРИКАДЕЛЬКА МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СМЕТАНОЙ 25
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФАЙЛЕ 100/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 100/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗАПЕКАНКА *ГОТОВЕЛЬНАЯ* С РИСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛНАТАЯ 180	КОТЛЕТА РЫБУШКА 100	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СМЕТАНОЙ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛНАТАЯ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №384 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КОТЛЕТА РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ 190	БИТОЧКИ РУБЛЕ 100
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТУШЕННЫЕ 100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40

1 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	20		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,6	0,4	20			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	20			
ЖОУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	20		
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1	20			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	98	20		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	20		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,1	0	0	1,4	10,9	8,8	46,7	1,1	331	20		
КОМПОТ ИЗ ИЖИМЫ	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	636	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,8	16,8	0,4	20			
Итого за прием пищи:	940	42,2	31,9	135,9	944,5	0,5	14,6	0,2	6,8	82,9	75,1	216,2	5,3				
Всего за день:		64,9	47,5	242,3	1600,6	0,77	18,01	0,27	7,36	521,9	183,21	707,73	10,82				

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	20		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,6	0,4	20			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	20			
ЖОУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	20		
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52				
<b>Ужин</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	20		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,6	0,4	20			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	20			
ЖОУРТ	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	20		
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52				

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кб, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Соб. рецеп-тура
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" ВЯЗАЯ	250/5	9,8	10,3	39,6	291,0	0,2	0,6	0	1,8	154,7	76,1	244,8	2,0	184	21		
БАТОН	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		21		
СЫР (ГОРЦИНЫ)	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		21		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	245	12,5	145	0,2	14	21		
Итого за прием пищи:	200	23,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,8	432	21		
	550	23,0	20,0	97,2	661,8	0,3	1,1	0,1	2,8	478,8	124,3	512,7	5,0		21		
<b>Обед</b>																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		21		
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	250/10	2,0	8,8	8,9	105,6	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	21		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/30	11,9	20,0	12,9	271,4	0,1	1,2	0	4,7	15,2	21,2	128,0	1,8	284	21		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	10,1	6,6	45,9	263,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	21		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	21		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		21		
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		21		
Всего за день:	930	29,4	34,3	126,4	928,8	0,61	40,3	0,4	14,3	122,5	230,8	476,7	11,9		21		
		52,4	54,3	223,6	1590,6	0,91	41,4	0,5	17,1	601,3	356,1	989,4	16,9		21		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод кб, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Соб. рецеп-тура
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Ужин</b>																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" ВЯЗАЯ	250/5	9,8	10,3	39,6	291,0	0,2	0,6	0	1,8	154,7	76,1	244,8	2,0	184	21		
БАТОН	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		21		
СЫР (ГОРЦИНЫ)	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		21		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	245	12,5	145	0,2	14	21		
Итого за прием пищи:	200	23,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,8	432	21		
	550	23,0	20,0	97,2	661,8	0,3	1,1	0,1	2,8	478,8	124,3	512,7	5,0		21		
<b>Итого за день</b>																	
		52,4	54,3	223,6	1590,6	0,91	41,4	0,5	17,1	601,3	356,1	989,4	16,9		21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕКОВСКАЯ	250	10,5	14,1	59,4	405,9	0,2	1	0,2	1,1	210,7	55,7	236,9	1,4	326	20		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	20		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	20	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	20	20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	20		
Итого за прием пищи:	550	20,2	19,3	103,3	666,8	0,33	1	0,3	2,0	258,4	82,8	374,9	5,0				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЕННИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	16,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,6	69,5	1,1	91	20		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	20		
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	20		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20	20		
НАПИТОК АЛЕРСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	106	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	20		
Молоко за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	20	20		
Всего за день:	970	26,5	28,6	131,8	892,3	0,62	42,1	0,35	9,3	150,7	144,0	452,6	8,6				
		46,7	47,9	235,1	1559,1	0,95	43,1	0,65	11,3	409,1	226,8	827,5	13,6				

Наименование продукта	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕКОВСКАЯ	250	10,5	14,1	59,4	405,9	0,2	1	0,2	1,1	210,7	55,7	236,9	1,4	326	20		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	20		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	20	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	20	20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	20		
Итого за прием пищи:	550	20,2	19,3	103,3	666,8	0,33	1	0,3	2,0	258,4	82,8	374,9	5,0				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЕННИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	16,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,6	69,5	1,1	91	20		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	20		
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	20		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20	20		
НАПИТОК АЛЕРСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	106	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	20		
Молоко за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	20	20		
Всего за день:	970	26,5	28,6	131,8	892,3	0,62	42,1	0,35	9,3	150,7	144,0	452,6	8,6				
		46,7	47,9	235,1	1559,1	0,95	43,1	0,65	11,3	409,1	226,8	827,5	13,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	11,9	44,3	317,5	0,1	0,8	0,1	0,2	188,7	38,4	252,9	1,1	184	2		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	13,4	11,9	176,6	0	0	0,1	0,4	7,4	8,2	24,4	0,5	1	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,6		2		
МОЛОРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,8	431	2		
Итого за прием пищи:	635	14,8	27,4	84,9	662,9	0,1	2,7	0,2	1,0	345,8	74,9	423,2	3,3		2		
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,8	0	8,4	0,2	2,7	48,9	24,5	50,1	1,2	76	2		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,3	19,7	18,1	314,1	0,1	0,7	0,1	1,9	47,2	31,5	190,1	2,3	294	2		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,8	0,6	326	2		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	8,8	16,8	0,4		2		
Итого за прием пищи:	905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4		2		
Всего за день:		45,0	60,0	221,4	1627,2	0,42	16,8	0,51	7,8	508,8	204,7	851,6	10,7		2		

Виде и бренд сырья	Вид сырья	Масса сырья, г	Состав сырья													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Мука пшеничная	Мука пшеничная	100	10,3	0,4	74,0	341,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Мука ржаная	Мука ржаная	100	12,0	1,5	66,5	298,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Молоко	Молоко	100	3,0	3,3	47,0	166,0	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Масло сливочное	Масло сливочное	100	0,1	82,0	1,0	897,0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Сметана	Сметана	100	2,8	26,0	3,0	311,0	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Картофель	Картофель	100	1,8	0,1	29,7	111,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Капуста	Капуста	100	1,2	0,1	7,7	27,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Огурец	Огурец	100	0,7	0,1	3,6	14,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Лук	Лук	100	1,0	0,1	9,3	37,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Чеснок	Чеснок	100	3,3	0,1	29,9	119,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	Соль	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сметана	Сметана	100	2,8	26,0	3,0	311,0	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Картофель	Картофель	100	1,8	0,1	29,7	111,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Капуста	Капуста	100	1,2	0,1	7,7	27,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Огурец	Огурец	100	0,7	0,1	3,6	14,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Лук	Лук	100	1,0	0,1	9,3	37,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Чеснок	Чеснок	100	3,3	0,1	29,9	119,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	Соль	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4		2

Обед

Виде и бренд сырья	Вид сырья	Масса сырья, г	Состав сырья													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Мука пшеничная	Мука пшеничная	100	10,3	0,4	74,0	341,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Мука ржаная	Мука ржаная	100	12,0	1,5	66,5	298,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Молоко	Молоко	100	3,0	3,3	47,0	166,0	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Масло сливочное	Масло сливочное	100	0,1	82,0	1,0	897,0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Сметана	Сметана	100	2,8	26,0	3,0	311,0	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Картофель	Картофель	100	1,8	0,1	29,7	111,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Капуста	Капуста	100	1,2	0,1	7,7	27,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Огурец	Огурец	100	0,7	0,1	3,6	14,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Лук	Лук	100	1,0	0,1	9,3	37,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Чеснок	Чеснок	100	3,3	0,1	29,9	119,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	Соль	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4		2

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецеп-туры	Сбор-реца		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	6,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	164	20
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6,4	9,1	17,2	166,1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,2	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	20
Итого за прием пищи:	550	22,8	20,8	104,1	671,1	0,33	1,61	0,06	1,06	168,2	73,61	281,13	4,82		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0	87	20
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	4,0	16,5	130,2	0,1	6,4	0,3	2,9	24,5	25,1	56,4	2,4	87	20
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	18,5	28,5	41,8	490,7	0,3	19,3	0	5,8	34,7	71,6	266,1	4,2	299	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	8,2	13,2	33,6	0,8	20	20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	20
Итого за прием пищи:	880	32,4	33,4	125,0	924,0	0,61	43,2	0,4	11,1	96,0	135,8	427,8	11,0		
Всего за день:		55,2	54,2	229,1	1595,1	0,94	44,81	0,46	12,16	266,2	209,41	708,93	15,82		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецеп-туры	Сбор-реца		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Ужин</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	6,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	164	20
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6,4	9,1	17,2	166,1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,2	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	20
Итого за прием пищи:	550	22,8	20,8	104,1	671,1	0,33	1,61	0,06	1,06	168,2	73,61	281,13	4,82		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецеп-туры	Сбор-реца		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Итого за день:</b>															
		55,2	54,2	229,1	1595,1	0,94	44,81	0,46	12,16	266,2	209,41	708,93	15,82		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/5	7,7	11,7	35,9	279,8	0,2	1	0,2	0,8	199,7	36,5	179,8	0,7	190	2		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	0	0	0,1	9,2	10,5	26,4	0,7	2	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6	2	2		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2		
Итого за прием пищи:	550	16,5	19,4	105,9	653,2	0,34	2	0,21	1,6	337,1	68,6	331,0	4,0				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	2	2		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОМ	250/10	2,1	6,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	38,9	21,8	51,3	1,0	95	2		
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,2	30,2	42,3	537,6	0,1	2,4	0,4	4,8	31,9	53,1	260,3	2,6	261	2		
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0	25,2	103,5	0	1,5	0	0	11,8	5,1	2,4	0,1	437	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,8	6,9	9,9	26,2	0,8	2	2		
Итого за прием пищи:	880	32,1	39,6	113,3	940,2	0,3	22,4	0,6	9,4	117,6	111,4	415,8	6,9				
Всего за день:		48,6	59,0	219,2	1603,4	0,64	24,4	0,81	11,0	454,7	180,0	746,8	10,9				

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Ужин</b>																	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/5	7,7	11,7	35,9	279,8	0,2	1	0,2	0,8	199,7	36,5	179,8	0,7	190	2		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	0	0	0,1	9,2	10,5	26,4	0,7	2	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6	2	2		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2		
Итого за прием пищи:	550	16,5	19,4	105,9	653,2	0,34	2	0,21	1,6	337,1	68,6	331,0	4,0				

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Ужин</b>																	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/5	7,7	11,7	35,9	279,8	0,2	1	0,2	0,8	199,7	36,5	179,8	0,7	190	2		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	0	0	0,1	9,2	10,5	26,4	0,7	2	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6	2	2		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141,1	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2		
Итого за прием пищи:	550	16,5	19,4	105,9	653,2	0,34	2	0,21	1,6	337,1	68,6	331,0	4,0				



Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбо-реце
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	41,8	301,1	0,2	0,6	0,1	1,2	144,1	21,3	122,8	0,5	189	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	20	20		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,8	20	20		
МОУРТ	125	6,3	4	10,6	106,6	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20	20		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	20		
Молоко за прием пищи:	635	20,8	16,9	92,7	626,6	0,2	1,9	0,1	1,6	413,3	69,6	369,3	2,3				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДЕРМИШЕЛЮ	250	2,8	2,6	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	20		
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	260	20		
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	83,6	0,72	323	20		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	6	3	5	0	436	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8	20	20		
ЯЙЦОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	6,7	1,9				
Итого за прием пищи:	940	27,42	27,82	146,44	940,7	0,45	29,1	0,24	5,76	91,8	109,3	368,6	6,02				
Всего за день:		48,22	46,72	239,14	1567,3	0,65	31,0	0,34	7,36	505,1	178,9	737,9	10,32				

Наименование продукта	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбо-реце
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	41,8	301,1	0,2	0,6	0,1	1,2	144,1	21,3	122,8	0,5	189	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	20	20		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,8	20	20		
МОУРТ	125	6,3	4	10,6	106,6	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20	20		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	20		
Молоко за прием пищи:	635	20,8	16,9	92,7	626,6	0,2	1,9	0,1	1,6	413,3	69,6	369,3	2,3				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДЕРМИШЕЛЮ	250	2,8	2,6	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	20		
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	260	20		
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	83,6	0,72	323	20		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	6	3	5	0	436	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8	20	20		
ЯЙЦОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	6,7	1,9				
Итого за прием пищи:	940	27,42	27,82	146,44	940,7	0,45	29,1	0,24	5,76	91,8	109,3	368,6	6,02				
Всего за день:		48,22	46,72	239,14	1567,3	0,65	31,0	0,34	7,36	505,1	178,9	737,9	10,32				

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сос. рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАШИ РЫЧЕВУЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	6,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,6	0,1	0,3	166,9	36,4	253,3	1,1	184	20		
СЫР (ГОРЦЫВЫЙ)	35	8,07	10,41	0	127,53	0,01	0	0,11	0,23	308,88	12,87	175,5	0,35	14	20		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	20	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	0	5,4	5,7	26,1	1,2	20	20		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	20		
Итого за прием пищи:	560	21,37	25,41	86,2	660,63	0,21	1,8	0,21	1,23	604,98	67,67	484,1	3,85				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	20	20		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,5	24,4	50,1	1,2	76	20		
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	1,8	46,5	30,9	183,6	2,3	294	20		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,46	24,36	178	0,17	6	0,05	0,24	66,4	34,8	102	1,32	335	20		
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	20	20		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20	20		
Итого за прием пищи:	920	30,02	33,56	118,36	906,3	0,48	33,1	0,35	6,54	198,8	127,9	433,1	7,82				
Всего за день:		51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67				

Имя	Фамилия	Дата	Возраст	Состав												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Иванов	Иван	1990	30	51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67	

Имя	Фамилия	Дата	Возраст	Состав												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Петров	Петр	1995	25	51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67	

Имя	Фамилия	Дата	Возраст	Состав												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Сидоров	Сидор	1992	28	51,39	58,99	204,56	1566,93	0,69	34,9	0,56	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67	

Прием пищи, наименование блюда

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	МОГУРТ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ	Итого за прием пищи:	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Итого за прием пищи:	Всего за день:
-------------------	--------------------	--------	----------------------	---------------	----------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------	----------------	----------------------	----------------

9 День

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор. рецеп.
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																				
200	19,29	31,64	3,64	378,35	0,11	0	0,38	6,55	152,8	25,46	331,08	3,64	214	20						
30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	20						
125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,9	0	20							
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,9	3,8	17,4	0,8	20							
200	0,2	0	18,2	65,3	0	0	0	0	13,4	8,2	8,2	0,8	430							
<b>575</b>	<b>24,99</b>	<b>42,44</b>	<b>42,04</b>	<b>666,85</b>	<b>0,11</b>	<b>0,9</b>	<b>0,46</b>	<b>7,15</b>	<b>325,6</b>	<b>59,76</b>	<b>495,16</b>	<b>5,64</b>	<b>20</b>							
<b>Обед</b>																				
250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	35,7	32,5	77,8	2,0	99	20						
100	13,7	7,4	9,5	156,5	0,1	0,3	0	2,7	58,1	45,4	194,1	0,9	234	20						
180/5	4,4	4,6	48,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	20						
100	3	0,2	6,3	36,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	KK	20						
200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	20						
40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8	20							
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20							
<b>915</b>	<b>33,1</b>	<b>17,4</b>	<b>150,0</b>	<b>889,2</b>	<b>0,82</b>	<b>8,9</b>	<b>0,21</b>	<b>8,6</b>	<b>158,3</b>	<b>163,2</b>	<b>508,7</b>	<b>7,2</b>	<b>20</b>							
	<b>58,09</b>	<b>69,84</b>	<b>192,04</b>	<b>1556,05</b>	<b>0,93</b>	<b>9,8</b>	<b>0,67</b>	<b>15,75</b>	<b>483,9</b>	<b>222,96</b>	<b>1003,8</b>	<b>12,84</b>	<b>20</b>							

Вид сырья	Масса сырья, г	Состав сырья											№ рецеп-туры	Сбор. рецеп.				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг			
Мука пшеничная	100	10,0	0,4	75,0	341,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Яйцо куриное	100	12,7	11,3	67,0	374,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Масло сливочное	100	0,0	82,0	0,0	884,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр	100	25,0	27,0	30,0	400,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	100	33,0	1,0	50,0	350,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный	100	33,0	1,0	50,0	350,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Чай с сахаром	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Суп картофельный с горохом	100	1,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлеты рыбные запеченные	100	10,0	0,0	10,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Рис отварной с маслом сливочным	100	0,0	0,0	75,0	341,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Горошек зеленый отварной	100	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Компот из смеси сухофруктов	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	100	33,0	1,0	50,0	350,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный	100	33,0	1,0	50,0	350,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Соб. рац.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	159,7	0,6	184	2	
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	176,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	8,9	22,1	0,7	2	2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2	
Итого за прием пищи:	550	14,4	18,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	89,9	306,6	3,9			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	23,9	0	22,6	0,1	0,4	21,3	21,1	39,3	1,2		2	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	8,7	11,2	132,6	0,1	8,5	0,2	3,2	36,9	21,6	51,3	1,0	95	2	
БИТОЧКИ РУБЕЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,1	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,4	2,3	282	2	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2	
Итого за прием пищи:	900	30,92	41,44	109,54	935,8	0,34	48,0	0,64	15,16	144,8	142,8	421,4	9,3			
Всего за день:		45,32	57,84	227,44	1611,6	0,48	49,7	0,75	16,56	426,1	211,7	728,0	13,2			

Итого за день:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Соб. рац.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Ужин</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	159,7	0,6	184	2	
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	176,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	8,9	22,1	0,7	2	2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2	
Итого за прием пищи:	550	14,4	18,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	89,9	306,6	3,9			
<b>Суммарно</b>																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	159,7	0,6	184	2	
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	176,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	8,9	22,1	0,7	2	2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2	
Итого за прием пищи:	550	14,4	18,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	89,9	306,6	3,9			

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет весна-лето2024 год

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы										Факт. за 10 Дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Хлеб ржаной -пшеничный	120	20	80	70	60	80	80	60	70	60	80	80	660	66	-54	55	4,3	0,7	28,0	1
Хлеб пшеничный	200	80	50	109	84	88	60	85	110	78	80	824	82	-118	41	6,3	0,6	38,6	1	
Мука пшеничная	20	3	7,8	2			1,4					14,2	1,4	-18,6	7	0,2		1,0	1	
Крупа (злаки), бобовые	50	81,3	144,4	61,2	118,1	66,3	79,7	121,1	53,3	84,8	53,3	863,5	86,4	36,4	173	8,8	1,8	56,0	2	
Макаронные изделия	20	61,2					10					71,2	7,1	-12,9	36	0,8	0,1	4,9	2	
Картофель	188	50	30,2	228,5	20,8	302	50	75	174,4	50	203	1183,9	118,4	-69,6	63	2,3	0,5	18,8	1	
Овощи разные, зелень	320	133	205,8	39	186,3	142	182	33,5	186,3	120	218,7	1446,6	144,7	-175,3	45	1,9	0,2	7,2	1	
Фрукты свежие	185		40	110	8	25	25	104	30		80	422	42	-143	23	0,2	0,1	3,7	1	
Фрукты сухие	20	25			20					20		65	6,5	-13,5	33	0,1		1,6	1	
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				1	
Мясо	78		63,4					80				76,3	25,3	-52,7	32	4,2	3,7		1	
Птица	53	136,5			78,9				78,9		40,5	447,7	44,8	-8,2	84	7,9	8,0		1	
Рыба	77			66				40		75		181	18,1	-58,9	24	2,7	0,1		1	
Молочно-кисломолочные продукты	300	341	169	216	268	216	288	352	170	205	219	2444	244	-56	81	7,4	6,3	11,8	1	
Творог	60													-60	0				1	
Сыр	11,8		25			15,5			35			75,5	7,6	-4,2	64	1,8	2,3		1	
Сметана	10		10		10		10		10		10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	1	
Масло сливочное	35	13	10	16	31	17,6	13	20,9	18,5	29,1	11,9	181	18,1	-16,9	52	0,1	14,7	0,1	1	
Масло растительное	18	9	16,8	17	10	15,8	16,8	5	9,8	15,1	28,4	143,7	14,4	-3,6	80		14,0	0,1	1	
Яйцо	40			40,3						146,4		186,7	18,7	-21,3	47	2,3	2,1	0,1	1	
Сахарный песок	45	42,4	47	53	48,3	46,4	55	45,4	45,7	40,2	42,4	465,8	46,6	1,6	104			45,2	1	
Кондитерские изделия	15						20				28	48	5	-10	32			3,4	1	
Чай	0,4			1,1	1,1	1,7			1,1	1,1		6,1	0,6	0,2	153	0,1		0,3	1	
Какао	1,2	4					4				4	12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	1	
Дрожжи	2													-2	0				1	
Соль	7	1,3	3,4	3	3,1	1,3	0,6	3,1	1,3	3,7	1,3	22,1	2,2	-4,8	32				1	
																51,9	56,4	221,0	16	