

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания

Кировского областного потребительского

Директор ООО «Мурашинское кооп»

С.И. Шинин О.С. Теплых

«27» февраля 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОКУ СОШ

п. Безбожники Мурашинского р-на

Кировской области

И.В. Михеева И.В. Михеева

«27» февраля 2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 7-10 ЛЕТ.

СЕЗОН: ВЕСНА- ЛЕТО

Утверждаю



Теперь

МЕНЮ

7-11 лет весна -лето 2024

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ 90/30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	КАША ПШЕНИЧЯЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	КОТЛЕТЫ ПРЯШУКА 90	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЬ МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 1
КАША С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №354 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	КОВЕДЬНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	МОУСЛТ 125	КАША С МОЛОКОМ 200
БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАНДАРИН 80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 100
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПОМИДОР ОГУРЦА СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ПОМИДОРЫ ОТ СВЕЖИЕ НАРЕЗ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗАПЕЧЕННЫЕ 90	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СМЕТАНОЙ 20
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 90/50	ТЕФЕЛИ С СОУСОМ 90/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КАША ПШЕНИЧЯЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 150/5	БАТОНКИ РУБЛЕННЫЕ
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №354 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	НАПИТОК ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 150/5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 60	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет весна -лето 2024

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	Энерг-тическ ценнос ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 Дн., г	Факт. за День, г								
Хлеб ржаной -пшеничный	80	40	40	60	40	60	40	60	60	40	510	51	-29	64	3,3	0,5	21,7	1			
Хлеб пшеничный	150	50	40	111	112	50	40	67	112	56	723	72	-78	48	5,4	0,4	32,4	1			
Мука пшеничная	15	7,4	15,6	4	4	3	3	3	3	30	3	-12	20	0,3	0,1	2,1	1				
Крупа (лаки), Бобовые	45	16	15,3	4	108	54,7	138	70	42,7	674	67,4	22,4	150	6,8	1,4	42,9	2				
Макаронные изделия	15	109,7				8				117,7	11,8	-3,2	78	1,3	0,2	8,1	1				
Картофель	188	40	24	316	16,8	241,6	40	60	272,8	40	167,5	121,9	-66,1	65	2,4	0,5	19,3	1			
Овощи разные, зелень	280	344,4	186,4	42	193,2	93,6	213,8	41,6	193,2	76	130,4	151,5	-128,5	54	2,1	0,2	7,9	1			
Фрукты свежие	185		80	44	44	105	32	120	44	553	55	-130	30	0,3	0,2	4,6	1				
Фрукты сухие	15	25			20				20	65	6,5	-8,5	43	0,1		1,6	1				
Соки фруктовые (овощные)	200												-200	0			1				
Мясо	70		114,1			64		137,2		30	345,3	34,5	-35,5	49	5,6	5,2	1				
Птица	35	125			159,9		189,6		159,9	36,4	670,8	67,1	32,1	192	11,9	12,0	1				
Рыба	58			118,8		32			67,5	218,3	21,8	-36,2	38	3,3	0,2	4,1	1				
Молоко, кисломолочные продукты	300	100		46	45	146			238	927	93	-207	31	2,6	2,3		1				
Творог	50												0				1				
Сыр	9,8	20				10				30	3	-6,8	31	0,7	0,9		1				
Сметана	10		10	10	10	10	10	10	10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	1				
Масло сливочное	30	16	10	10	10	14,2	10	12,4	14	116,6	11,7	-18,3	39		9,4		1				
Масло растительное	15	12,2	27,3	28	13,2	13,6	20,2	12,8	11,6	177,3	17,7	2,7	118		17,3		1				
Яйцо	40								109,8	109,8	11	-29	27	1,4	1,2	0,1	1				
Сахарный песок	40	44,5	49,7	50	42,6	46	40,2	48,6	50,4	46	462	46,2	6,2	116		44,8	1				
Кондитерские изделия	2									20	20		100			1,4	1				
Чай	0,4				1,1		1,1			2,2	0,2	-0,2	55			0,1	1				
Какао	1,2	4								8	0,8	-0,4	67	0,2	0,1	0,1	1				
Дрожжи	1												-1	0			1				
Соль	5	1,5	4,2	1	3	1,1		3,6		2,9	19,3	1,9	-3,1	39	47,9	53,0	191,4	14			

1 день

Принем пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ порции-туры	Сбор порции
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	200		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	11,4	40,2	306,9	0,1	0	0	0,1	1,4	160,3	14,1	126,9	1,3	210		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	0	111,5	27,5	96,6	0,9	433		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	200		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	200		
Итого за прием пищи:	510	18,9	15,2	89,3	569,3	0,1	6,5	0,1	1,9	296,1	64,0	291,8	4,2				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	200		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	29,3	26,0	61,7	1,6	99			
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	261,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331			
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638			
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	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	200			
Итого за прием пищи:	790	32,4	30,0	108,9	804,4	0,16	9,7	0,23	5,4	61,3	51,8	157,1	4,2				
Всего за день:		51,3	45,2	198,2	1373,7	0,26	16,2	0,33	7,3	367,4	115,8	448,9	8,4				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ТВОРЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,3	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,1	113,6	1,6	284	20				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	20				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	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	0,6		20				
Итого за прием пищи:	510	17,2	23,0	95,7	653,5	0,14	3,1	0,03	5,5	39,7	69,5	229,8	4,4						
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		20				
ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,7	7,2	89,0	0	9,6	0,2	1,8	39,3	16,5	36,7	0,8	84	20				
ТВОРЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,2	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,0	113,5	1,6	284	20				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	20				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		20				
Итого за прием пищи:	780	19,6	28,8	109,2	756,9	0,14	27,8	0,33	7,5	87,4	88,0	282,1	5,8						
Всего за день:		36,8	51,8	200,9	1409,4	0,28	30,9	0,36	13,0	127,1	147,5	511,9	10,2						

3 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбор-рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0,7	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	200				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	200				
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	354	200				
НАПИТОК АЛЕРГИСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	200	200				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	200	200				
Итого за прием пищи:	640	18,6	20,0	81,2	587,7	0,26	19,1	0,89	5,2	95,8	90,3	304,5	3,9						
Обед																			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,8	13,5	126,0	0,1	5,4	0,2	2,4	27,5	20,5	56,5	0,8	91	200				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0,07	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	200				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	200				
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	200				
НАПИТОК АЛЕРГИСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	200				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	200	200				
Итого за прием пищи:	760	22,1	27,0	103,2	753,5	0,46	24,5	0,46	8,1	127,9	114,6	378,4	5,5						
Всего за день:		40,7	47,0	184,4	1341,2	0,72	43,6	1,35	13,3	224,7	204,9	682,9	9,4						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2	
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	294	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197,0	0,02	0	0,05	0,3	3	19	6,1	0,6	325	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	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2	2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2		
Итого за прием пищи:	540	22,9	22,8	62,9	600,9	0,02	3	0,05	1,1	36,4	44,0	117,8	3,0				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	7,6	10,9	120,5	0	6,7	0,2	2,6	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2		
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197	0,02	0	0,05	0,3	3	19	6,1	0,6	325	2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8	2	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	2		
Итого за прием пищи:	750	25,1	30,5	106,3	787,1	0,04	9,7	0,26	4,2	88,4	74,8	175,8	4,1				
Всего за день:		48,0	53,3	192,2	1388,0	0,06	12,7	0,31	5,3	128,8	118,8	293,4	7,1				

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сб. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Ужин																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2		
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	6,7	0,2	2,6	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197	0,02	0	0,05	0,3	3	19	6,1	0,6	325	2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8	2	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	2		
Итого за прием пищи:	750	25,1	30,5	106,3	787,1	0,04	9,7	0,26	4,2	88,4	74,8	175,8	4,1				
Всего за день:		48,0	53,3	192,2	1388,0	0,06	12,7	0,31	5,3	128,8	118,8	293,4	7,1				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества	Na рецен-туры	Сбор рецен
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. к., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,9	40,9	266,4	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	7,3	9,8	121,4	0	0,1	0	0,1	93,2	10,3	68,8	0,5	3	200
КОФЕИНЫ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	200
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	200	200
МАНДАРИН	80	0,8	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	16,5	17,0	91,1	585,0	0,2	31,3	0	2,1	306,7	90,1	338,1	3,5		
Обед															
ПОМИДОР ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		200
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	4,1	13,1	112,8	0,1	5,1	0,2	2,6	19,5	20,0	44,4	1,9	87	200
ЗАПЕКАНКА КАРТФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	23,3	33,5	396,9	0,3	15,4	0	4,6	28,0	57,2	215,3	3,3	299	200
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	28,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		200
Итого за прием пищи:	720	25,2	28,1	101,9	757,9	0,51	32,2	0,2	9,2	74,7	103,2	333,4	8,8		
Всего за день:		41,7	45,1	193,0	1342,9	0,71	63,5	0,2	11,3	381,4	193,3	671,5	12,3		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сб. рец
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2
КОТЛЕТЫ РЫБУШКА	90	15,7	18,1	14,4	242,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	294
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	6,7	21,5	158,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	33,5	2	2
НАПИТОК АЛЕРГИСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	9	3	5	0	436	2	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	18,8	0,4	0,4	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,5	3,8	17,4	0,8	0,4	2	2
Итого за прием пищи:	545	22,4	23,2	81,1	602,3	0,21	26,3	0,1	1,2	65,7	50,9	138,0	2,8	0,4	2	2
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,1	20,9	43,0	1,2	78	2	2
КОТЛЕТЫ РЫБУШКА	90	15,7	18,1	14,4	242,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	6,7	21,5	158,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	33,5	2	2
НАПИТОК АЛЕРГИСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	9	3	5	0	436	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8	0,4	2	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,5	6,6	18,8	0,4	0,4	2	2
Итого за прием пищи:	776	25,5	28,9	100,5	753,2	0,31	33,0	0,3	3,8	111,4	75,6	198,4	4,8	0,4	2	2
Всего за день:		47,9	53,1	181,6	1355,5	0,52	59,3	0,4	5,0	177,1	126,5	336,4	7,6	0,8	2	2

Вид	Возраст	Пол	Масса	Рост	Среднесуточные нормы											
					Белки	Жиры	Углевод.	В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Мужчина	18-29 лет	М	70	175	100	65	300	1,5	40	0,8	10	15	1000	700	10	10
Женщина	18-29 лет	Ж	60	160	75	50	200	1,2	30	0,6	8	10	700	500	8	8
Мужчина	30-39 лет	М	75	180	110	70	350	1,8	50	1,2	15	20	1200	800	12	12
Женщина	30-39 лет	Ж	65	170	85	60	250	1,4	40	0,9	12	15	900	600	10	10

Вид	Возраст	Пол	Масса	Рост	Среднесуточные нормы											
					Белки	Жиры	Углевод.	В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Мужчина	40-49 лет	М	75	180	110	70	350	1,8	50	1,2	15	20	1200	800	12	12
Женщина	40-49 лет	Ж	65	170	85	60	250	1,4	40	0,9	12	15	900	600	10	10
Мужчина	50-59 лет	М	75	180	110	70	350	1,8	50	1,2	15	20	1200	800	12	12
Женщина	50-59 лет	Ж	65	170	85	60	250	1,4	40	0,9	12	15	900	600	10	10

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	22,2	2,6	269,0	0,1	0,2	0,3	4,4	101,3	16,8	221,0	2,4	214	21		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	21		
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	21	21		
КОФЕ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	21	21		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	21		
Итого за прием пищи:	525	22,5	34,2	50,7	616,2	0,1	1,4	0,4	5,0	325,7	62,8	438,3	4,2				
Обед																	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,8	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	26,3	26,0	61,7	1,6	99	21		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	6,6	8,7	142,6	0,1	0,2	0	2,5	50,5	40,9	174,6	0,8	234	21		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	21		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЮ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	416	21		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	21		
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	21	21		
Итого за прием пищи:	765	27,2	17,2	125,1	762,5	0,42	6,3	0,21	9,0	131,8	133,0	419,3	6,0				
Всего за день:		49,7	51,4	175,8	1378,7	0,52	7,7	0,61	14,0	457,5	195,8	857,6	10,2				

Итого за день:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
49,7	51,4	175,8	1378,7	0,52	7,7	0,61	14,0	457,5	195,8	857,6	10,2						

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	200/5	7,6	8,6	39,9	286,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2	2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	3,2	0	0,1	10,7	11,7	27,7	0,6	2	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8	2	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	2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2	2
Итого за прием пищи:	580	14,6	16,0	110,3	643,6	0,14	13,8	0,01	1,4	321,5	74,0	318,9	5,0			
Обед																
ПОМИДОРЫ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,6	9,7	0	3,8	0	0,1	7,9	7,9	14,6	0,5	24	2	2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	8,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	96	2	2
БАТОНКИ РУБЦЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,6	140,8	2,0	282	2	2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2	2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8		2	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	2
Итого за прием пищи:	750	25,55	34,7	91,45	778,8	0,13	23,4	0,49	11,55	98,2	100,4	326,6	7,0			
Всего за день:		40,15	50,7	201,75	1422,4	0,27	37,2	0,50	13,05	419,7	174,4	644,5	12,0			

Наименование продукта	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	200/5	7,6	8,6	39,9	286,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2	2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	3,2	0	0,1	10,7	11,7	27,7	0,6	2	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8	2	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	2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2	2
Итого за прием пищи:	580	14,6	16,0	110,3	643,6	0,14	13,8	0,01	1,4	321,5	74,0	318,9	5,0			
Обед																
ПОМИДОРЫ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,6	9,7	0	3,8	0	0,1	7,9	7,9	14,6	0,5	24	2	2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	8,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	96	2	2
БАТОНКИ РУБЦЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,6	140,8	2,0	282	2	2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2	2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8		2	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	2
Итого за прием пищи:	750	25,55	34,7	91,45	778,8	0,13	23,4	0,49	11,55	98,2	100,4	326,6	7,0			
Всего за день:		40,15	50,7	201,75	1422,4	0,27	37,2	0,50	13,05	419,7	174,4	644,5	12,0			