

ИП
« 26 »



ИП
« 26 »

10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Директор *Людмила Владимировна*



« 30 » августа 2023 г

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
																		Fe, мг	
Завтрак																			
35 БРОД С СЫРОМ	4,1	5,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,50	2,50	0,05	87,65	10,61	70,81	0,68	36,95	0,00	0,10	0,00	3
336 БУЛКА И ВОСЛУШАЯ ИЗ РИСА	8,0	12,2	47,3	805,5	0,06	0,50	70,00	0,47	1,70	0,14	122,00	20,38	140,90	0,20	214,92	0,01	2,50	0,01	174
30 БУЛКА	2,2	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	0,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2000
202 САЛАМ	0,4	0,0	10,3	43,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	0,70	14,60	0,00	50,91	0,00	0,00	0,00	2021
90 ШЕЛКОВИЦА	3,8	0,3	25,1	118,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	90,50	42,00	1,00	14,00	0,00	0,10	0,00	2008
553 ЗА ПИЩЕЙ	17,2	25,6	115,8	728,6	0,20	0,73	130,00	1,87	2,32	0,26	207,21	79,25	302,56	4,78	389,70	0,01	0,40	0,51	
Обед																			
100 И ПАТРАБЫЕ ПО БЕЗНУ (СМАЗКА СВЯЖЕ)	1,1	0,2	3,8	24,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	26,00	1,20	280,00	0,00	0,00	0,00	71
250 С ПАХУСТОМ И МАТОВОМ	2,1	3,7	12,1	115,0	0,09	0,26	250,00	2,29	0,90	0,06	51,10	23,11	51,16	1,26	285,00	0,1	0,30	0,00	82
100 БУЛКА	15,0	17,2	3,6	220,0	0,05	1,94	20,00	2,69	0,00	0,10	17,20	19,45	23,23	347,90	0,51	0,42	0,00	200	
180 КАРТОФЕЛЬ	3,8	0,2	25,7	174,2	0,15	12,49	40,00	0,29	0,90	0,13	55,49	36,21	102,86	1,44	81,00	0,51	0,40	0,00	312
200 ЭТИМ СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	0,0	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
60 ШЕЛКОВИЦА	4,0	0,4	32,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	13,00	19,00	60,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	2008
62 ЗА ПИЩЕЙ	4,0	0,3	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	13,00	11,40	52,20	2,40	81,00	0,00	0,00	0,00	2008
880 ЗА ПИЩЕЙ	30,6	30,2	115,4	846,3	0,52	46,50	400,00	8,22	0,90	0,41	183,71	125,77	414,04	9,20	2110,71	0,02	1,20	0,00	
Полдник																			
140 ШИШ С ТВОРОГОМ И ЯБЛОКОМ	24,4	15,4	60,2	472,0	0,10	0,26	150,00	2,54	0,20	0,20	59,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	2023
20 БУЛКА	1,6	2,0	14,8	82,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
232 САЛАМ	0,4	0,0	10,5	42,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	0,70	14,00	0,00	50,91	0,00	0,00	0,00	2021
360 ЗА ПИЩЕЙ	26,3	17,4	63,6	584,9	0,18	0,46	130,00	2,54	0,22	0,26	102,27	49,20	317,96	3,64	373,32	0,01	0,40	0,04	
74,1 ЗА ПИЩЕЙ	74,1	95,1	316,8	2171,6	0,90	30,77	740,00	12,73	0,32	1,00	606,19	303,22	1035,52	17,30	2883,62	0,04	2,00	0,25	

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
																		Fe, мг	
Завтрак																			
100 МАКАРОНА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,0	0,9	7,7	91,0	0,03	7,00	190,00	0,00	0,00	0,00	45,00	15,00	37,00	0,10	315,00	0,00	0,00	0,00	TK
166 БУЛКА	12,9	22,3	9,5	266,2	0,15	0,10	30,00	2,74	0,00	0,00	17,34	25,10	128,77	2,28	250,00	0,01	0,40	0,30	271
182 ШИШ С ТВОРОГОМ	0,6	7,6	41,8	202,3	0,00	0,00	40,00	1,46	1,30	0,00	31,43	12,30	85,36	1,16	77,76	0,00	0,10	0,22	203
255 ЖЕЛТОК	1,0	0,2	19,2	82,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	2011
40 ШЕЛКОВИЦА	3,1	0,3	20,1	84,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	37,60	0,82	51,60	0,00	0,01	0,00	2011
625 ЗА ПИЩЕЙ	26,5	43,2	50,8	826,6	0,31	8,70	250,00	5,00	2,32	0,21	111,57	67,00	262,38	7,44	936,45	0,01	0,51	0,02	
Обед																			
100 КИШ СВЕКЛЬ ОТВАРНОМ	1,4	0,1	6,3	32,5	0,01	3,88	0,00	2,99	0,00	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,00	0,00	32
250 ПИЩЕВАЯ С ПИЩЕЙ	3,0	4,6	18,0	144,0	0,09	4,00	230,00	1,24	1,30	0,07	29,09	20,45	62,40	0,97	354,82	0,00	0,03	0,01	102
200 ЭТИМ	16,9	10,5	35,7	303,2	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	281
200 САЛАМ	0,4	0,0	10,3	43,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	0,70	14,60	0,00	50,91	0,00	0,00	0,00	871
100 ШИШ С ТВОРОГОМ	0,4	0,4	3,8	47,5	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	6,00	11,20	2,20	210,00	0,00	0,10	0,00	338
90 ШЕЛКОВИЦА	4,0	0,4	32,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	13,00	19,00	60,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK
60 ЗА ПИЩЕЙ	4,0	0,3	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	13,00	11,40	52,20	2,40	81,00	0,00	0,00	0,00	TK
876 ЗА ПИЩЕЙ	31,3	22,6	138,6	897,9	0,34	18,50	340,00	7,18	1,50	0,22	119,84	88,00	226,34	8,47	121,69	0,01	0,26	0,27	
Полдник																			
20 БУЛКА	1,2	0,0	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,60	10,00	0,10	14,20	0,00	0,00	0,00	TK
20 ЖЕЛТОК	4,6	5,0	0,0	72,0	0,21	0,14	60,00	0,00	0,00	0,00	17,00	7,00	100,00	0,20	17,80	0,00	0,10	0,00	13
203 ЗА ПИЩЕЙ	5,0	4,0	0,2	104,0	0,00	1,54	30,00	0,00	0,30	0,21	204,00	22,40	144,00	0,70	202,00	0,20	0,30	0,00	83
100 ШИШ С ТВОРОГОМ	0,4	0,2	6,7	42,0	0,04	60,00	0,00	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	187,00	0,00	0,10	0,00	328
25 ШИШ С ТВОРОГОМ	1,7	0,2	10,8	51,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,70	7,70	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK
365 ЗА ПИЩЕЙ	14,0	12,1	42,0	344,6	0,17	61,18	190,00	0,83	0,00	0,00	510,70	40,85	208,75	1,82	554,80	0,22	0,20	0,00	2008
76,8 ЗА ПИЩЕЙ	76,8	74,8	282,4	2073,2	0,60	86,44	630,00	12,96	3,00	0,75	142,21	205,70	709,82	16,70	2012,84	0,22	1,09	0,00	

5 день

Промышленные наименования блюд	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Блюдо, г	Углевод, % г	Жир, г	Углевод, % г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
																		В1, мг	
Завтрак																			
100	1,6	5,1	5,7	5,7	0,02	25,35	0,66	2,72	0,00	0,00	42,03	14,26	37,07	0,59	203,56	0,00	0,10	0,00	103
200	16,9	50,9	35,7	35,7	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	2011	
200	38,7	5,0	38,7	5,0	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	2021	
40	3,1	0,2	23,1	94,7	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	2000	
20	1,3	0,2	11,6	47,4	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	2008	
568	22,9	16,8	74,2	955,2	0,12	25,30	0,93	3,54	0,00	0,00	53,10	33,16	82,07	2,18	340,26	0,00	0,20	0,00	
Полдник																			
100	1,1	0,2	2,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,26	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	200,00	0,00	0,00	0,00	2011
200	5,7	0,4	10,8	147,2	0,16	4,60	260,00	4,07	0,00	0,06	42,78	33,30	70,03	1,96	472,41	0,00	0,30	0,00	2011
100	15,8	24,3	12,9	33,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,00	0,11	13,04	26,30	161,22	2,84	306,32	0,01	0,40	0,00	2011
183	6,6	7,8	41,5	282,2	0,28	0,00	40,00	1,48	1,20	0,03	31,42	12,35	50,28	1,16	77,70	0,00	0,10	0,00	2011
200	13,0	0,2	16,9	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,86	1,20	12,90	2,32	240,00	0,00	0,00	0,00	2011
60	4,6	0,4	20,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	37,40	0,00	0,10	0,00	2008
20	1,2	0,2	6,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	2008
976	36,1	38,5	125,4	1433,1	0,93	31,25	490,00	10,02	2,10	0,31	102,73	125,41	387,41	11,68	1482,35	0,01	0,90	0,00	
Ужин																			
20	1,8	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2009
30	6,8	5,0	72,8	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,60	12,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	19	
200	5,0	4,0	8,5	104,8	0,00	1,04	30,32	0,00	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,00	0,00	83	
120	0,3	0,4	12,4	36,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,80	14,40	2,40	180,00	0,00	0,10	0,00	2011	
30	2,0	0,2	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	5,20	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	2008	
388	14,2	13,6	49,8	378,8	0,15	7,18	80,32	1,10	0,00	0,04	304,00	33,00	307,30	4,38	800,47	0,00	0,20	0,00	
73,2	60,8	263,8	1946,8	0,90	83,70	570,00	14,51	2,10	0,71	688,20	270,07	706,72	18,89	2900,99	0,00	1,20	0,00		

6 день

Промышленные наименования блюд	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
	Блюдо, г	Углевод, % г	Жир, г	Углевод, % г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
																		В1, мг	
Завтрак																			
200	12,2	15,9	24,1	333,2	0,08	0,00	144,00	0,17	1,20	0,00	265,57	20,70	173,52	1,29	89,30	0,00	0,20	0,01	204
40	5,0	4,5	0,3	91,2	0,02	0,00	70,00	0,81	8,00	0,10	10,82	4,26	88,50	0,91	30,20	0,00	0,00	0,01	209
200	0,4	2,0	10,5	43,0	0,00	0,00	17,36	0,76	14,00	0,00	14,00	5,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2001
100	0,4	0,4	5,8	47,0	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	2011
40	3,1	0,2	25,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	33,60	0,80	91,50	0,00	0,00	0,00	2008
568	20,4	21,8	74,8	973,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,27	328,00	52,20	322,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,00	
Обед																			
100	0,8	0,1	2,0	14,0	0,00	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	22,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	2011
250	2,1	5,7	13,1	115,0	0,00	10,00	10,00	0,20	0,00	0,00	51,10	27,10	51,10	1,24	260,00	0,01	0,20	0,00	2011
232	21,3	23,8	9,1	387,4	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
200	0,0	0,0	9,7	30,7	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	2011
60	4,6	0,4	20,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	37,40	0,00	0,10	0,00	2008
60	0,3	0,3	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	10,80	11,80	50,20	2,40	61,00	0,00	0,00	0,00	2008
993	32,8	36,3	96,8	836,3	0,28	27,20	260,00	4,66	0,00	0,16	707,07	74,10	190,76	6,86	690,00	0,01	0,60	0,00	
Полдник																			
160	24,4	15,4	36,2	472,0	0,19	0,36	130,00	2,54	6,20	0,25	534,11	56,44	282,11	1,94	302,81	0,87	0,40	0,00	2008
20	5,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,23	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008
200	5,8	5,0	9,0	113,0	0,00	1,40	60,00	0,00	0,00	0,00	180,00	26,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,40	0,00	2011
360	31,2	21,2	62,2	858,2	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,89	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,91	0,80	0,00	2011
86,4	72,8	252,8	2052,2	0,72	30,21	614,00	9,87	18,20	1,03	836,37	164,66	882,27	14,64	1840,78	0,93	2,01	0,00		

7 день

Прим. лица, наименование блюда	Паштеты из птицы		Зерновые культуры		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур		
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, % г	Зерно-цельная, %	А, мг	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		S, мг	
																			С, мг
100	2,0	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
105	14,7	17,9	7,2	250,1	0,07	60,00	0,61	0,00	0,13	36,18	17,17	134,00	1,57	166,00	0,01	0,00	0,01	0,00	207
180	3,6	6,2	2,7	17,4	0,12	4,00	0,23	0,00	0,13	50,48	30,21	107,24	1,41	918,00	0,10	0,40	0,00	0,00	312
200	1,5	0,2	1,0	10,8	0,02	1,50	0,00	0,00	0,02	12,00	7,20	12,50	2,32	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382
40	3,1	2,2	2,0	20,1	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,33	33,52	0,90	51,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2028
22	1,2	0,2	0,5	40,6	0,06	0,00	0,44	0,00	0,02	3,00	2,00	17,42	0,00	37,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
146	26,7	24,6	84,0	937,2	0,37	24,73	190,00	2,22	1,72	135,06	91,58	346,83	6,20	1 575,90	0,11	1,62	0,01	0,01	

Обед

100	1,1	0,2	3,8	24,2	0,06	25,00	0,29	0,02	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
250	3,6	4,8	9,0	144,0	0,08	4,00	200,00	1,36	1,93	29,60	20,60	62,40	0,01	66,82	0,02	0,20	0,01	168	
105	12,5	16,1	9,5	252,0	0,06	0,00	2,84	0,00	0,08	15,80	18,42	123,77	2,20	236,53	0,01	0,30	0,00	0,00	210
180	4,0	5,2	3,0	216,0	0,14	2,27	420,00	0,56	0,00	0,24	18,11	32,66	86,69	176,30	0,02	0,20	0,01	311	
200	2,0	0,0	0,0	36,7	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	10	
60	4,6	0,4	20,1	142,1	0,12	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,82	19,80	92,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	2028
40	2,6	0,4	17,0	87,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,52	34,60	1,00	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
935	28,4	28,9	127,3	817,7	0,43	31,92	640,00	7,19	3,20	166,37	121,24	301,11	7,95	1 183,20	0,01	1,00	0,00	0,00	

Полдник

55	5,2	0,7	15,1	101,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	130,00	16,15	101,15	0,76	52,55	0,00	0,10	0,00	0,00	2011
200	0,8	4,0	8,2	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,30	22,40	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	0,00	83
110	0,4	0,0	0,0	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308
350	11,9	13,9	34,7	214,8	0,12	6,15	120,00	1,10	0,85	432,50	48,50	281,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00	0,00	
54,9	67,4	246,4	1 869,7	1 869,7	0,22	62,80	1 000,00	10,21	5,70	694,41	232,31	485,09	19,10	3 204,30	0,14	2,00	0,00	0,00	

8 день

Прим. лица, наименование блюда	Паштеты из птицы		Зерновые культуры		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур		
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, % г	Зерно-цельная, %	А, мг	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		S, мг	
																			С, мг
35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,52	97,60	10,81	70,81	0,50	26,80	0,00	0,10	0,00	0,00	2011
250	7,1	13,2	42,0	307,3	0,11	0,62	70,00	0,93	1,39	132,00	28,43	157,50	0,87	240,51	0,10	0,30	0,00	0,00	175
40	2,4	1,8	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
200	5,4	0,0	10,5	43,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	5,76	14,80	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
40	3,1	0,2	20,1	96,1	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,10	0,00	0,00	2028
545	17,1	21,4	111,2	766,4	0,34	0,37	130,00	3,22	2,80	261,25	75,52	295,74	4,02	407,80	0,10	0,30	0,00	0,00	

Обед

100	1,8	6,1	6,2	75,7	0,32	25,30	0,00	2,12	0,00	42,32	14,38	31,01	0,39	282,50	0,00	0,10	0,00	0,00	2023
250	5,7	18,9	18,9	147,0	0,78	4,45	250,00	6,07	0,00	42,76	33,79	79,83	1,06	473,41	0,00	0,30	0,00	0,00	2011
105	14,1	9,1	6,5	182,0	0,09	1,22	30,00	0,81	2,71	51,22	48,13	203,86	1,70	287,37	0,10	4,70	0,21	240	
180	3,8	0,2	27,3	246,8	0,15	12,84	30,00	4,78	0,00	54,20	36,78	99,73	1,69	879,42	0,01	0,80	0,30	146	
200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,90	0,00	0,10	0,00	5,00	2,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
60	4,8	0,4	20,1	140,1	0,10	0,00	0,00	1,19	0,00	13,00	19,00	50,40	1,20	77,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2028
40	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	15,60	11,40	52,20	2,40	81,80	0,00	0,30	0,00	0,00	2028
665	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	2,70	222,66	142,17	524,60	9,45	2 196,79	0,11	5,70	0,01	0,01	

Полдник

70	3,6	10,2	19,0	266,7	0,04	0,01	30,00	2,00	2,60	14,26	6,81	47,22	0,03	75,86	0,00	0,10	0,01	0,01	63
239	2,6	2,0	9,0	113,0	0,05	1,40	0,00	0,34	0,00	290,20	28,00	190,00	0,00	200,00	0,00	2,40	0,00	0,00	309
100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	8,00	10,00	0,00	0,00	30,20	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2011
379	10,0	15,6	43,4	391,7	0,13	7,41	50,00	2,00	2,50	204,28	91,81	259,23	1,61	622,86	0,00	0,20	0,01	0,01	
61,1	87,5	256,0	2 384,6	1,05	54,25	450,00	18,03	7,50	1,41	146,43	209,58	1 080,57	15,03	3 187,00	0,21	6,90	0,02	0,02	

9 ДЕНЬ

Продукты питания, наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции	Валек, г		Жир, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	С, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																				
100	91,2	0,02	7,00	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	14,00	14,00	37,00	0,70	314,00	0,00	0,00	0,00	2028
105	12,0	18,1	9,3	202,0	0,16	0,00	23,00	2,84	0,80	0,00	10,00	10,00	120,77	2,24	286,55	0,01	0,30	0,00	0,00	2011
100	7,0	3,7	44,5	208,0	0,15	0,00	32,00	0,13	0,00	0,00	35,80	37,00	190,07	2,60	196,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
200	10,0	10,0	00,4	00,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	12,00	2,40	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
30	2,5	0,2	15,1	71,0	0,25	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	8,00	8,00	25,00	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2000
615	35,3	33,1	86,8	790,3	0,32	0,00	290,00	1,56	1,70	0,22	107,12	66,13	359,24	0,82	666,70	0,01	0,30	0,00	0,00	2000

Обед

100	0,0	0,0	2,0	14,0	0,00	10,00	10,00	0,10	0,00	0,00	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
250	2,8	4,4	23,0	147,4	0,00	6,74	200,00	0,38	0,00	0,00	24,57	26,11	83,08	1,07	477,72	0,00	0,30	0,00	0,00	4
232	16,0	16,0	30,0	385,0	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	2011
200	0,0	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	60,00	0,00	0,00	0,00	240,00	21,00	192,00	0,00	282,00	0,00	0,40	0,00	0,00	2011
60	5,0	0,4	32,6	132,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00	14,80	21,40	54,80	1,20	83,80	0,00	0,10	0,00	0,00	2028
60	4,0	0,0	25,4	127,4	0,11	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	10,80	17,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
935	34,8	28,4	113,4	835,7	0,30	10,16	240,00	0,39	0,00	0,00	313,32	103,66	409,49	5,79	1 076,17	0,00	1,30	0,00	0,00	2011

Полдник

50	0,8	0,7	15,7	103,2	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	130,50	15,10	101,10	0,70	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
200	5,0	4,0	6,3	198,4	0,00	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,10	202,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
100	0,0	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	2011
890	12,3	13,8	32,5	310,8	0,14	0,10	130,00	0,00	0,00	0,00	487,50	60,50	360,10	1,22	541,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2011
72,4	73,7	242,7	1 802,8	0,62	87,94	990,00	7,57	2,20	1,00	887,90	742,64	1 031,00	15,74	2 604,91	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2011

9

10 ДЕНЬ

Продукты питания, наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции	Валек, г		Жир, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	С, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																				
100	1,4	0,1	0,3	93,6	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,00	82,30	19,21	37,96	1,20	273,36	0,01	0,20	0,00	0,00	2011
200	16,9	12,6	39,7	323,2	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
200	3,4	2,4	21,2	97,5	0,06	0,32	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,00	0,46	173,96	0,07	0,00	0,00	0,00	2021
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,32	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,00	0,80	51,50	0,00	0,10	0,00	0,00	2008
35	1,3	0,2	6,8	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,60	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2000
500	38,1	18,4	88,9	659,8	0,15	4,40	20,00	3,38	0,00	0,18	157,23	56,19	179,72	3,28	532,12	0,02	0,20	0,00	0,00	2000

Обед

100	0,1	0,2	3,8	20,0	0,00	25,00	170,00	0,30	0,00	0,00	14,00	30,00	30,00	1,20	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
200	2,8	2,8	20,2	110,0	0,00	6,00	200,00	1,42	0,00	0,00	24,20	22,30	67,47	1,28	470,30	0,00	0,30	0,00	0,00	2011
105	12,0	23,0	9,5	290,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,00	17,36	30,19	126,71	2,28	250,07	0,01	0,40	0,00	0,00	2011
160	9,6	11,7	44,3	321,4	0,20	0,00	90,00	0,66	1,70	0,14	24,27	142,14	219,80	3,28	305,80	0,00	0,30	0,00	0,00	2011
200	1,0	0,2	18,0	83,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	15,60	0,30	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
60	4,8	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	13,80	16,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,00	2028
30	2,0	0,2	12,7	67,2	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
935	34,2	30,0	140,2	1 649,3	0,70	33,30	460,00	11,95	2,70	0,40	111,70	241,30	519,17	14,31	882,48	0,01	1,00	0,00	0,00	2011

Полдник

140	16,9	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	60,00	1,88	2,40	0,20	125,70	20,27	219,80	1,12	170,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2023
200	0,4	0,0	10,5	43,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,40	50,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
100	0,0	0,0	10,3	47,0	0,00	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	2011
440	28,0	33,7	65,8	473,3	0,14	0,41	80,00	2,34	2,60	0,21	162,15	48,00	200,00	4,60	391,87	0,00	0,40	0,00	0,00	2011
88,9	72,1	299,9	2 178,3	1 000	43,11	550,00	17,87	6,30	0,60	421,14	340,04	948,52	22,16	2 806,52	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	2011

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Подкормочное вещество		Жирность, %	Углеводы, г	Зольность, %	Витаминизация	Минеральные вещества											
	Вит. А, мг	Вит. В, мг					Вит. С, мг	Вит. Д, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг		
Весь корм	797,2	129,5	2,733,0	20 702,2	0,43	0,31, 0,1	0,524, 0,01	136,20	0,62, 2,0	10,82	7200,00	2 732,72	10,367,34	180,74	28 868,25	0,00	34,40	0,42
на 1 кг корма	79,7	12,95	27,33	2070,22	0,043	0,031, 0,01	13,620	0,062, 0,2	1,082	720,00	273,272	103,6734	18,074	2886,825	0,00	3,44	0,042	
на 1 кг корма, жиро-углеводный состав, % от сырой массы	14,0	31,7	53,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст дупей	Занятия	Объем	Полетные
1 г.	600	337	302

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, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,0
пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
а (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
рожные изделия	12		61,2			61,2	56				10	166,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
шофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,6	106,1
ди разные, зелень	192	206	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
ты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
ты суше	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
фруктовые (цены)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
	46,8	79	68,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	596,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		145,2
продукты (печень, сердце)	24													-24	0				
я	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
з	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
орок	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,0
омолочные продукты	108		200	200		200	200	200	200	200	200	800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
ог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
ана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
ю сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
ю растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
рный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		25,3	210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
литерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3	0,6	0,6	3,9
о	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
альный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
ов	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,6	39,6
маг	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,6	39,2
ция	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6