

УТВЕРЖДАЮ

ИП Платова Р.А. Платова



2024 г.



2024 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г. Керчи: сезон зима 2024 год
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10.1	16.3	41.0	351.8	0.70	0.19	0.22	0.10	1.80	165.22	242.98	65.99	1.94	1.97	16.59	177	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.12	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	570	15.6	17.2	98.2	615.1	11.82	0.27	0.28	0.11	3.09	199.74	285.15	84.23	5.77	2.49	20.27		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	0.50	0.00	115	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.06	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	1.76	1.16	3.63	294	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	910	35.1	30.2	158.7	1049.6	32.04	0.57	0.17	0.56	4.85	142.50	535.51	137.77	9.47	2.22	7.31		2008
Всего за день:		50.8	47.4	257.0	1664.7	43.86	0.84	0.45	0.66	7.93	342.24	820.66	222.00	15.24	4.71	27.58		

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	10.0	226.6	0.68	0.05	0.08	0.08	0.64	61.00	105.16	15.08	1.38	1.63	6.02	273	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.35	51.42	13.09	1.21	0.45	0.95	202.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.14	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		
Итого за прием пищи:	650	22.8	23.5	108.8	742.9	5.68	0.20	0.17	0.08	5.28	148.20	225.41	57.62	5.44	2.86	15.43		2008
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1.6	10.1	7.4	127.1	28.01	0.03	0.00	0.30	4.50	45.02	37.02	21.01	1.10	0.00	0.00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.5	0.34	0.06	0.07	0.03	0.91	44.99	147.33	22.28	0.82	0.90	86.69	257	2012
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2.6	5.3	30.6	180.0	0.00	0.02	0.00	0.04	0.84	12.00	58.80	19.20	0.48	0.00	0.00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	25.7	23.4	139.6	876.3	36.55	0.29	0.17	0.57	8.80	151.92	340.45	98.13	5.88	1.91	96.43		2008
Всего за День:		48.5	46.9	248.3	1619.2	42.24	0.48	0.34	0.65	14.08	300.12	585.86	155.75	11.33	4.76	111.86		

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	458.3	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	46.91	1.28	1.10	4.89	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68	2008	
Итого за прием пищи:	580	35.9	23.5	88.4	720.4	10.52	0.17	0.44	0.14	1.86	361.35	424.94	64.43	5.05	1.62	8.57		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	6.1	3.8	75.8	19.10	0.04	0.04	0.45	2.76	28.83	36.01	19.02	0.95	0.27	2.92	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	195.5	9.00	0.11	0.12	0.22	1.53	37.09	132.23	36.26	2.15	1.84	9.34	2011	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	10.80	0.18	1.27	5.16	5.70	9.55	217.66	14.02	5.07	4.27	5.89	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	2011	
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24	2008	
Итого за прием пищи:	920	38.4	43.6	139.1	1121.1	40.50	0.45	1.48	5.86	11.24	108.47	526.90	115.30	13.01	6.93	22.39		
Всего за день:		74.4	67.2	227.4	1841.6	51.02	0.62	1.92	6.00	13.10	469.82	951.85	179.73	18.05	8.55	30.95		

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008
Итого за прием пищи:	560	19.0	16.5	117.1	695.4	2.13	0.23	0.16	0.08	1.69	298.12	299.17	65.26	4.71	1.17	11.24		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26.4	29.7	27.6	483.5	14.40	0.20	0.23	0.02	5.02	43.97	290.04	62.04	4.58	4.79	17.51	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	36.7	36.4	110.9	924.5	49.66	0.38	0.36	0.45	8.69	130.06	403.08	118.87	8.49	6.01	28.08		2008
Всего за день:		55.7	52.9	228.0	1619.9	51.79	0.61	0.52	0.53	10.38	428.18	702.25	184.12	13.20	7.18	39.32		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	280	26.2	50.4	5.0	578.5	0.38	0.12	0.83	0.66	4.63	181.90	394.93	29.61	4.55	2.50	45.41	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.62	0.37	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	1.12	2008	
Итого за прием пищи:	640	31.7	59.7	50.9	868.6	7.40	0.18	0.90	0.86	5.07	237.26	453.04	52.23	6.42	2.74	46.53		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11.4	21.4	9.0	274.4	0.04	0.05	0.08	0.05	2.69	15.08	110.49	16.70	2.09	1.97	4.79	270	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	0.68	10.25	312	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	27.3	32.0	124.0	896.1	45.70	0.45	0.36	0.45	6.13	132.31	364.38	128.04	10.21	4.01	26.16	2008	
Всего за день:		59.0	91.6	174.9	1764.7	53.10	0.63	1.27	1.31	11.20	369.57	817.43	180.27	16.63	6.75	72.69		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.7	10.5	31.9	245.6	0.50	0.10	0.13	0.06	0.74	106.03	125.90	30.73	0.71	0.88	9.57	303.3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	0.45	8.05	209	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	590	14.1	15.7	76.8	507.9	10.52	0.15	0.31	0.17	2.18	152.72	210.16	46.90	4.19	1.48	19.62		
Обед																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00		2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	308.05	61.75	2.94	3.87	10.12	291	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	41.0	52.4	140.8	1199.9	18.06	0.31	0.36	0.80	9.50	148.66	462.42	118.09	8.95	4.83	18.76		2008
Всего за день:		55.1	68.1	217.5	1707.8	28.58	0.46	0.67	0.97	11.67	301.38	672.58	164.99	13.14	6.31	38.38		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.23	0.07	4.22	136.32	247.07	121.07	3.86	1.71	12.67	173	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	0.00	0.00	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	20.6	23.4	102.6	705.8	0.78	0.25	0.14	4.28	331.79	377.78	137.89	5.06	2.41	12.67			
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.8	4.60	0.07	0.08	0.23	35.71	63.94	21.02	1.02	0.51	4.76	108	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.8	6.4	249.0	8.29	0.13	0.95	3.85	4.27	16.34	170.37	3.86	3.26	5.26	282	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	181	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.80	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	33.1	40.8	149.5	1114.3	23.78	0.48	1.11	4.32	12.23	131.93	499.58	107.14	12.57	4.70	17.80		
Всего за день:		53.7	64.2	252.1	1820.1	24.55	0.74	1.43	4.46	16.50	463.71	877.35	245.03	17.64	7.11	30.47		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14.6	22.9	18.8	349.4	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.46	148.15	26.42	2.02	2.56	7.66	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	40.9	241.5	0.00	0.08	0.02	0.03	1.39	35.33	49.74	12.42	1.16	0.43	0.90	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68	2008	
Итого за прием пищи:	650	31.1	40.5	126.8	1008.0	9.60	0.26	0.30	0.27	6.71	232.60	348.88	78.57	5.48	3.75	19.24		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.40	133.64	22.42	0.90	0.82	76.19	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	0.68	10.25	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24	2008	
Итого за прием пищи:	930	24.3	18.2	116.9	735.7	48.60	0.38	0.32	0.53	4.87	183.28	349.63	115.60	6.27	2.72	97.01		
Всего за день:		55.4	58.7	243.7	1743.6	58.20	0.65	0.61	0.81	11.58	415.87	698.51	194.17	11.75	6.47	116.26		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	30.4	25.5	472.2	13.25	0.20	0.24	0.65	4.59	47.04	267.16	60.68	3.39	3.09	15.18	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.21	0.01	0.09	0.10	0.09	264.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	680	36.7	40.1	87.0	861.4	20.06	0.29	0.39	0.74	5.60	352.60	471.22	95.31	6.28	4.56	17.66		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.65	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.3	614.7	0.67	0.11	0.19	0.30	5.17	50.17	329.31	63.91	4.20	5.94	12.80	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	930	43.8	43.1	151.6	1182.3	99.15	0.29	0.36	0.66	10.12	138.48	463.37	119.19	8.65	7.30	26.53	2008	
Всего за день:		80.6	83.1	238.6	2043.7	119.21	0.59	0.75	1.41	15.72	491.08	934.59	214.50	14.93	11.86	44.19		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	608,5	644,7	2366,6	17838,7	508,41	6,42	8,83	17,34	119,98	4 234,14	8 083,72	1 969,98	147,52	69,39	550,02
Среднее значение за период	60,9	64,5	236,7	1 783,9	50,84	0,64	0,88	1,73	12,00	423,41	808,37	197,00	14,75	6,94	55,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,5	53,9												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	609	926

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	50	50,8	48,5	74,4	55,7	59	55,1	75,5	53,7	55,4	80,6	608,7	60,9	
Жиры, г	51	47,4	46,9	67,2	52,9	91,6	68,1	64,6	64,2	58,7	83,1	644,7	64,5	122
Углеводы, г	211	257	248,3	227,4	228	174,9	217,5	278,9	252,1	243,7	238,6	2366,4	236,6	126
Энергетическая ценность, ккал	1496	1664,7	1619,2	1841,6	1619,9	1764,7	1707,8	2013,3	1820,1	1743,6	2043,7	17838,6	1783,9	112
Витамины														
C, мг	39	43,9	42,2	51	51,8	53,1	28,6	35,9	24,6	58,2	119,2	508,5	50,8	130
B1, мг	0,8	0,8	0,5	0,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6	6,3	0,6	75
B2, мг	0,9	0,4	0,3	1,9	0,5	1,3	0,7	0,9	1,4	0,6	0,7	8,7	0,9	100
A, мг	0,495	0,661	0,65	5,999	0,526	1,308	0,972	0,544	4,46	0,808	1,407	17,335	1,734	350
E, мг	6	7,9	14,1	13,1	10,4	11,2	11,7	7,8	16,5	11,6	15,7	120,0	12,0	200
Минеральные вещества														
Ca, мг	660	342,2	300,1	469,8	428,2	369,6	301,4	652,2	463,7	415,9	491,1	4234,2	423,4	64
P, мг	660	820,7	565,9	951,8	702,2	817,4	672,6	1042,6	877,4	698,5	934,6	8083,7	808,4	122
Mg, мг	165	222	155,7	179,7	184,1	180,3	165	229,4	245	194,2	214,5	1969,9	197,0	119
Fe, мг	10	15,2	11,3	18,1	13,2	16,6	13,1	15,6	17,6	11,8	14,9	147,4	14,7	147
Zn, мг	8,4	4,7	4,8	8,5	7,2	6,8	6,3	5,7	7,1	6,5	11,9	69,5	7,0	83
I, мкг	72	27,6	111,9	31	39,3	72,7	38,4	38,3	30,5	116,3	44,2	550,2	55,0	76

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	66	72	91	83	80	75	40	92	50	83	70	736	74	8	112	4,8	0,7	31,1	149,5
Хлеб пшеничный	110	141	100	106	100	94	100	147	100	100	100	1088	109	-1	99	8,1	1,0	54,9	262,5
Мука пшеничная	16	1	8					1	22	14	2	48	5	-11	30	0,5	0,1	3,4	15,9
Крупы, бобовые	28		38	92	37	10	102	9	60	8	64	420	42	14	150	4,0	0,8	27,4	132,0
Макаронные изделия	11		73									143	14	3	130	1,5	0,2	9,8	46,8
Овощи разные, зелень	176	23	218	59	98	121	158	104	97	215	284	1377	138	-38	78	2,1	2,7	9,6	72,6
Картофель	103	50	75	100	180	229	75	204	72	174	203	1362	136	33	132	2,7	0,5	21,5	101,7
Фрукты (плоды) свежие	102	107	47	100			100	118			40	512	51	-51	50	0,2	0,2	4,9	23,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	23			20			20		20		83	8	-3	75			0,2	0,8
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	110			200		200	200		200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43		37	40	126	54				63	151	471	47	4	110	8,5	7,3		99,8
Субпродукты	22			82					61			143	14	-8	65	2,5	0,5		17,6
Цыпята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	30	49					134	49			115	347	35	5	116	6,2	6,2		80,4
Рыба-филе	43		64							55		119	12	-31	28	1,8	0,1		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	135	36	109	223	101	95	238	119	147		1203	120	-73	62	3,3	3,1	5,5	7,9
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99													-99	0				63,2
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33			144				144				288	29	-4	87	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	9		3						20		30	53	5	-4	59	1,2	1,6		
Масло сливочное	25	24	19	24	8	51	10	18	30	18		202	20	-5	81				19,3
Масло растительное	15	6	19	18	15	7	18	10	20	15	27	155	16	1	103		16,0	0,2	145,4
Сахар	25	43	44	28	47	15	21	53	22	43	44	360	36	11	144		15,1		135,8
Кондитерские изделия	11				30			40	30			100	10	-1	91	0,8	1,0	34,9	139,1
Чай	0,4	1	1	1		1	1		1			6	1	0,6	150	0,1	7,4		41,7
Какао	0,4				4			4				8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1	0,7
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				2,3

Соль	5	2	9	6	7	8	8	4	5	10	8	67	7	2	134				
Крахмал	1,7													-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7									5		5	1	0,3	71	0,1		0,3	1,2
Яйца	40	10		9		194	40	6	6			265	27	-13	66	3,3	3,0	0,2	40,5
																57,3	62,8	220,1	1 680,9