



УТВЕРЖДАЮ

Р.А. Платова

ИП

2024 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

2024 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории до 11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г. Керчи: сезон зима - весна 2024 год
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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 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	0.00	13.11	5.08	4.53	0.43	0.01	0.00	377	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			
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:	560	14.9	17.1	93.2	591.4	11.82	0.27	0.26	0.11	3.09	199.73	285.15	84.22	5.77	2.49	20.27			
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	1.20	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	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.68	0.40	0.00	115	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.56	1.05	3.27	294	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
Итого за прием пищи:	820	30.9	26.9	139.0	922.4	21.92	0.50	0.14	0.47	4.25	126.54	473.05	118.58	8.26	1.93	6.15			
Всего за день:		45.8	44.0	232.2	1 513.8	33.74	0.77	0.42	0.57	7.34	326.28	758.21	202.80	14.03	4.41	26.42			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	1.59	19.38	22.60	11.52	0.73	0.24	4.07	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8.6	14.4	8.9	202.5	0.62	0.04	0.08	0.08	0.58	54.87	94.34	13.52	1.26	1.48	5.39	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.35	42.86	10.91	1.01	0.37	0.79	202.1	
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	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:	530	17.2	19.0	77.1	552.3	4.07	0.18	0.15	0.08	3.93	122.94	190.97	46.20	4.64	2.47	11.93		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	16.80	0.02	0.00	0.18	2.70	27.00	22.20	12.60	0.66	0.00	0.00	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	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.3	3.7	6.5	103.5	0.31	0.06	0.07	0.03	0.82	40.07	132.22	19.98	0.74	0.80	79.75	2012	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.00	0.02	0.00	0.03	0.70	10.00	49.00	16.00	0.40	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ 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	342.1	
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:	850	23.5	17.9	130.7	782.5	25.31	0.26	0.16	0.44	6.77	126.98	300.73	84.22	5.27	1.81	87.49	2008	
Всего за день:		40.7	36.9	207.8	1 334.7	29.38	0.44	0.31	0.52	10.70	249.92	491.70	130.42	9.91	4.28	99.42		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-тур	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																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	343.6	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	246.86	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	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	376	
ПЛОДЫ 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	338	
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	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68	2008	
Итого за прием пищи:	530	28.3	17.8	80.6	605.8	10.40	0.15	0.35	0.10	1.72	279.03	328.87	52.69	4.72	1.34	7.34		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.7	3.7	2.3	45.5	11.46	0.02	0.03	0.27	1.68	17.30	21.61	11.41	0.57	0.16	1.75	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	104	
ОЛАДЬИ 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	282	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	78.00	26.00	0.80	0.00	0.00	323	
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	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	830	35.8	40.2	120.0	1002.3	32.86	0.43	1.46	5.68	10.08	94.74	496.90	102.49	12.51	6.82	21.22		
Всего за день:		64.1	58.0	200.6	1608.1	43.26	0.58	1.81	5.78	11.79	373.77	825.77	155.17	17.23	8.17	28.55		

4 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	Мg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	222.5	1.42	0.09	0.00	0.05	0.71	150.25	124.74	21.26	1.42	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	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	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	16.2	15.0	101.2	607.1	1.94	0.14	0.13	0.07	0.71	270.37	247.32	54.75	2.92	0.68	9.00		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	1.20	71	2011	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	240	22.7	25.3	23.7	413.6	12.37	0.17	0.20	0.02	4.23	39.50	249.68	53.37	3.95	4.12	15.05	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	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:	830	31.1	31.8	95.5	797.6	37.62	0.33	0.31	0.38	7.73	119.99	352.32	102.20	7.46	5.26	24.83		
Всего за день:		47.3	46.8	196.7	1404.7	39.56	0.47	0.44	0.45	8.44	390.36	599.64	156.95	10.37	5.95	33.83		

5 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																		
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	2008	
Омлет натуральный	200	18.7	36.0	3.5	413.3	0.27	0.09	0.59	0.47	3.31	129.53	281.88	21.12	3.25	1.78	32.41	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	3.82	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		
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:	520	23.4	41.7	46.4	655.8	4.49	0.13	0.65	0.59	3.75	169.49	325.19	37.74	4.84	2.03	33.53		
Обед																		
овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	1.20	2011	
суп картофельный с крупой гречневой	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	90	10.3	19.3	8.1	247.3	0.04	0.05	0.07	0.04	2.44	13.69	99.63	15.07	1.89	1.77	4.32	270	
пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	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	389	
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	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:	830	23.6	28.6	107.3	782.8	33.62	0.40	0.32	0.38	5.67	116.39	325.98	112.35	9.36	3.62	23.18	2008	
Всего за день:		47.0	70.3	153.7	1438.6	38.11	0.53	0.97	0.96	9.41	284.89	651.17	150.09	14.20	5.65	56.72		

6 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																		
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 ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	59.55	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	376	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		
Итого за прием пищи:	580	13.3	15.6	71.8	484.2	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	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	59.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24.7	32.0	42.9	568.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	52.96	2.52	3.31	8.67	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	389	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	1.80	0.48	2.24		2008
Итого за прием пищи:	830	34.7	43.3	120.5	1011.7	14.87	0.29	0.31	0.67	8.60	127.10	403.67	103.30	8.25	4.28	17.31		
Всего за день:		48.0	58.9	192.3	1495.9	25.39	0.44	0.62	0.84	10.78	279.82	613.83	150.20	12.44	5.75	36.93		

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																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	343.6	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	246.86	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	2011	
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	0.83	0.00	0.00	2008	
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		
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	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	1.50	0.48	2.24	2008	
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		
Итого за прием пищи:	560	34.9	23.9	116.9	833.0	10.90	0.22	0.47	0.12	1.94	390.19	456.44	84.26	6.26	2.15	16.90		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	1.30	15.55	23.19	10.18	0.75	0.27	2.45	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	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.08	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	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	2011	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.88	0.40	0.00	2012	
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	1.50	0.48	2.24	2008	
Итого за прием пищи:	830	28.5	29.2	128.8	892.4	20.51	0.49	0.25	0.37	4.63	152.66	426.32	114.35	7.72	2.76	16.50		
Всего за день:		63.4	53.1	245.7	1725.4	31.41	0.71	0.72	0.49	6.57	542.85	882.76	198.61	3.98	4.81	33.40		

8 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																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	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	0.02	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	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	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	510	17.7	23.2	82.5	611.1	0.78	0.25	0.32	0.14	4.28	331.79	377.78	137.89	5.06	2.41	12.67		
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	0.02	0.02	0.02	0.12	2.60	16.10	23.54	10.49	0.48	0.22	2.12	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.8	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	63.94	21.02	1.02	0.51	4.76	108	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10.5	16.0	5.8	223.9	7.45	0.12	0.86	3.45	3.83	14.82	153.35	11.07	3.47	2.92	4.74	282	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	181	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	369	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		
Итого за прием пищи:	830	28.5	33.7	128.2	945.2	19.22	0.43	1.00	3.84	9.82	114.12	437.07	91.99	11.40	4.21	15.86		
Всего за день:		46.2	56.8	210.7	1556.3	20.00	0.68	1.32	3.98	14.10	445.91	814.84	229.89	16.47	6.63	28.53		

9 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																		
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	2008		
Тефтели мясные 2 вариант	90	13.1	20.6	17.0	314.3	1.88	0.08	0.04	4.19	35.28	133.32	23.77	1.84	2.31	6.89	2011		
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	1.18	29.68	41.87	10.48	0.98	0.37	0.75	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	9.00	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	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	1.20	0.36	1.68	2008		
Итого за прием пищи:	560	27.2	33.6	110.4	863.1	6.60	0.24	0.27	0.19	6.03	206.36	311.38	67.98	4.83	3.45	18.32		
Обед																		
Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	1.20	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	58.43	52.24	27.42	1.30	0.54	2011		
Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	9.1	4.6	7.1	106.7	0.78	0.05	0.06	0.07	0.82	38.97	120.09	20.08	0.82	0.73	2012		
Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	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	2011		
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	25.1	118.4	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	2008		
Итого за прием пищи:	840	21.5	16.4	105.3	660.7	36.42	0.33	0.27	0.46	4.57	164.32	308.55	99.21	5.54	2.44	86.84		
Всего за день:		48.6	50.1	215.7	1523.8	43.02	0.57	0.54	0.65	10.59	370.58	619.93	167.19	0.37	5.89	105.15		

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	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.5	26.1	21.9	404.4	11.35	0.17	0.21	0.55	3.93	40.31	228.92	51.99	2.90	2.65	13.00	289	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.05	132.00	75.00	5.25	0.15	0.53	0.00	15	
КОМПОТ 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	0.60	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	
Итого за прием пищи:	545	26.6	31.0	62.7	639.2	16.06	0.25	0.30	0.60	4.88	204.66	348.38	75.77	5.40	3.60	15.48	2008	
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	1.59	19.38	22.60	11.52	0.73	0.24	4.07	52	
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	
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27.3	28.4	40.5	527.1	0.58	0.09	0.16	0.26	4.44	43.02	282.25	54.78	3.60	5.09	10.97	244	
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	4.85	0.54	0.00	0.00	388	
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	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:	830	37.2	35.8	131.4	1009.9	97.50	0.27	0.32	0.62	8.33	118.41	401.25	102.38	7.56	6.29	21.99		
Всего за день:		63.8	66.8	194.1	1649.1	113.56	0.52	0.62	1.22	13.21	323.08	749.63	178.14	12.97	9.88	37.47		

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	514,9	541,7	2049,4	15250,6	417,43	5,72	7,77	15,47	102,93	3 587,54	7 007,48	1 719,46	131,98	61,50	486,44
Среднее значение за период	51,5	54,2	204,9	1 525,1	41,74	0,57	0,78	1,55	10,29	358,75	700,75	171,95	13,20	6,15	48,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	32,0	54,5												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	540	832

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

7-11 лет

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	43	45,8	40,7	64,1	47,3	47	48	63,4	46,2	48,6	63,8	514,9	51,5	120
Жиры, г	44	44	36,9	58	46,8	70,3	58,9	53,1	56,8	50,1	66,8	541,7	54,2	123
Углеводы, г	185	232,2	207,8	200,6	196,7	153,7	192,3	245,7	210,7	215,7	194,1	2049,5	205,0	111
Энергетическая ценность, ккал	1293	1513,8	1334,7	1608,1	1404,7	1438,6	1495,9	1725,4	1556,3	1523,8	1649,1	15250,4	1525,0	118
Витамины														
С, мг	33	33,7	29,4	43,3	39,6	38,1	25,4	31,4	20	43	113,6	417,5	41,8	127
В1, мг	0,7	0,8	0,4	0,6	0,5	0,5	0,4	0,7	0,7	0,6	0,5	5,7	0,6	86
В2, мг	0,8	0,4	0,3	1,8	0,4	1	0,6	0,7	1,3	0,5	0,6	7,6	0,8	100
А, мг	0,385	0,572	0,518	5,782	0,449	0,965	0,838	0,488	3,981	0,651	1,224	15,468	1,547	402
Е, мг	6	7,3	10,7	11,8	8,4	9,4	10,8	6,6	14,1	10,6	13,2	102,9	10,3	172
Минеральные вещества														
Са, мг	605	326,3	249,9	373,8	390,4	284,9	279,8	542,8	445,9	370,7	323,1	3587,6	358,8	59
Р, мг	605	758,2	491,7	825,8	599,6	651,2	613,8	882,8	814,8	619,9	749,6	7007,4	700,7	116
Мg, мг	138	202,8	130,4	155,2	156,9	150,1	150,2	198,6	229,9	167,2	178,1	1719,4	171,9	125
Fe, мг	7	14	9,9	17,2	10,4	14,2	12,4	14	16,5	10,4	13	132,0	13,2	189
Zn, мг	6	4,4	4,3	8,2	5,9	5,6	5,8	4,9	6,6	5,9	9,9	61,5	6,2	103
I, мкг	60	26,4	99,4	28,6	33,8	56,7	36,9	33,4	28,5	105,2	37,5	486,4	48,6	81

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

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)	44	71	89	83	40	74	40	91	49	82	70	689	69	25	157	4,5	0,7	29,1	139,7
Хлеб пшеничный	83	111	60	85	90	74	70	126	40	80	40	776	78	-5	93	5,8	0,8	39,1	187,5
Мука пшеничная	14	1	7					1	22	13	1	45	5	-9	32	0,5	0,1	3,2	14,9
Крупы, бобовые	25		32	76	33	10	92	7	60	8	54	372	37	12	149	3,5	0,7	24,1	116,7
Макаронные изделия	9		63							50	10	123	12	3	137	1,3	0,2	8,4	40,3
Овощи разные, зелень	154	22	141	45	96	81	114	71	68	172	196	1006	101	-53	65	1,5	1,6	7,0	50,1
Картофель	103	50	75	100	157	203	75	178	63	148	185	1234	123	20	120	2,4	0,5	19,5	92,2
Фрукты (плоды) свежие	102	107	47	100			100	111			40	505	51	-51	50	0,2	0,2	4,8	23,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	23			20			20				83	8	-1	92			0,2	0,8
Соки плодовоовощные, 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.	39		33	40	108	49				57	130	417	42	3	107	7,5	6,5		88,2
Субпродукты	17			82					55			137	14	-3	81	2,4	0,5		16,8
Цыпята 1 кат.	20	44					115	44			99	302	30	10	151	5,4	5,4		69,9
Потрошенные (куры 1 кат. Пп)																			
Рыба-филе	32		57							49		106	11	-21	33	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	165	135	32	82	208	75	95	206	119	140		1092	109	-56	66	3,0	2,8	5,0	57,4
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	83													-83	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	28			108				108				216	22	-6	77	3,8	1,9	0,6	35,3
Сыр твердый	6		3						20		15	38	4	-2	63	0,9	1,1		13,7
Масло сливочное	20	23	16	21	7	39	10	15	28	15		174	17	-3	87		13,9	0,1	126,3
Масло растительное	13	5	12	16	13	6	16	8	15	14	22	127	13		98		12,5		112,5
Сахар	30	43	42	24	47	15	21	50	22	43	44	351	35	5	117			34,1	135,8
Кондитерские изделия	7				30			30	30			90	9	2	129	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	0,3	1	1	1		1	1		1			6	1	0,7	200	0,1		0,1	0,7
Какао	0,3				4			4				8	1	0,7	267	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				

Соль	3	2	8	5	7	6	8	3	4	8	7	58	6	3	193					
Крахмал	1,1													-1,1	0					
Кофейный напиток	0,6									5		5	1	0,4	83	0,1			0,3	1,2
Яйца	40	10		8		139	40	5	6			208	21	-19	52	2,6	2,3	0,1		31,5
																48,5	52,9	190,3		1 435,2