



ИП _____ Р.А. Платова
" _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
МБОУ г. Керчи РК Школа №12
им. Героя Советского Союза Н.А. Беляковой
Директор _____
О.В. Зорина
"27" _____ 05 _____ 2024 г.

**Примерное 14-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 11 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г. Керчи: сезон лето 2024 год
(завтраки, обеды)**

Керчь 2024 г.

1 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																		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	28.35	3.36	2.72	31.32	211	2011
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 РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	2.80		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	550	28.3	44.0	61.5	638.0	11.94	0.22	0.70	0.52	5.26	375.66	444.42	50.28	8.36	3.53	36.92		
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	34	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	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11.9	13.0	8.5	198.5	2.50	0.05	0.00	0.00	3.75	11.24	102.39	14.98	1.25	0.00	0.00	284	2008
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	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		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		
Итого за прием пищи:	925	28.6	30.4	125.9	885.8	38.62	0.42	0.29	0.34	9.38	141.29	360.84	106.62	9.07	1.92	21.67		
Всего за день:		56.9	74.4	187.4	1 523.8	50.56	0.64	0.99	0.87	14.65	516.94	805.27	156.90	17.42	5.45	58.59		

2 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																			
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	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.3	22.4	8.0	291.4	0.55	0.07	0.14	0.26	4.87	38.76	177.25	29.70	2.70	2.64	8.99	38	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.7	40.1	237.1	0.00	0.08	0.02	0.03	1.37	34.52	48.78	12.20	1.13	0.43	0.88	309	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	0.01	0.00	377	2011	
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	665	29.1	31.0	119.1	868.5	26.69	0.31	0.26	0.46	7.40	112.26	312.58	77.60	7.06	3.70	13.83			
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	151.5	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	63.94	21.02	1.02	0.51	4.76	108	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 180/100	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	
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	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		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			
Итого за прием пищи:	925	41.8	48.8	155.5	1 237.5	112.54	0.29	0.40	0.85	10.56	142.03	430.18	107.52	6.71	5.14	19.20			
Всего за день:		70.9	79.8	274.7	2 105.9	139.23	0.60	0.66	1.30	17.95	254.29	742.76	185.12	13.78	8.84	33.03			

3 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																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22.0	18.1	24.1	341.4	1.68	0.07	0.31	0.13	0.68	234.25	284.37	35.92	1.83	0.88	6.13	240	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	430	2008	
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	
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			
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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			
Итого за прием пищи:	570	27.6	19.1	82.9	609.2	11.68	0.15	0.36	0.13	1.97	261.05	330.12	53.95	6.31	1.40	9.81			
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	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8.9	8.1	11.3	157.4	0.26	0.06	0.07	0.02	3.27	47.26	126.93	22.42	1.18	0.66	58.64	234	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	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.3	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	13.02	5.06	4.51	0.43	0.01	0.00	377	2011	
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	915	21.4	23.0	120.9	787.6	49.08	0.42	0.34	0.47	7.12	196.29	368.63	121.87	7.19	2.51	79.18			
Всего за день:		48.9	42.2	203.8	1 396.7	60.77	0.57	0.69	0.60	9.08	457.35	698.75	175.81	13.49	3.91	88.99			

4 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																		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	19.4	24.6	5.5	321.0	0.82	0.07	0.16	0.11	0.62	33.44	174.36	20.41	1.92	2.33	8.24	297	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	434	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		
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:	550	38.3	36.9	94.5	864.1	3.82	0.36	0.18	0.17	2.66	324.08	568.10	96.66	7.89	2.70	9.92		
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	34	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	30	4.1	1.6	28.1	143.1	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	9.63	32.94	6.59	0.51	0.30	0.00	115	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18.4	26.5	9.0	343.0	0.00	0.07	0.13	0.04	3.93	16.65	189.39	29.81	3.09	2.90	7.31	267	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.2	46.2	299.6	0.00	0.25	0.00	0.04	0.68	21.99	241.89	162.18	5.50	0.00	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
Итого за прием пищи:	895	44.8	48.6	143.4	1 178.4	23.06	0.67	0.26	0.39	8.84	144.98	700.17	268.23	16.26	3.98	14.03		
Всего за день:		83.1	85.6	237.9	2 042.5	26.88	1.03	0.44	0.56	11.50	469.06	1 268.27	364.89	24.15	6.67	23.95		

5 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	230	6.5	12.1	36.8	282.4	0.57	0.10	0.13	0.07	0.85	121.96	144.77	35.33	0.80	1.02	11.01	175	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.3	10.4	17.0	187.7	0.12	0.04	0.06	0.09	0.17	152.13	105.00	10.07	0.51	0.76	0.00	3	2011	
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	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:	555	21.5	26.0	111.0	767.0	1.20	0.23	0.34	0.18	1.68	390.91	371.44	78.58	3.38	2.83	21.69			
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	2.36	38.53	43.52	20.11	0.86	0.42	3.18	98	2011	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.7	6.4	248.0	8.29	0.13	0.95	3.85	4.23	16.53	170.65	12.32	3.88	3.27	5.28	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.8	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.45	50.05	12.49	1.17	0.44	0.90	309	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	388	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	925	28.5	29.8	135.2	955.6	129.29	0.40	1.13	4.41	9.15	130.07	323.72	76.42	8.85	4.75	13.32			
Всего за день:		50.0	55.7	246.2	1 722.6	130.50	0.63	1.47	4.59	10.83	520.98	695.17	155.01	12.23	7.58	35.00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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																		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	0.45	8.05	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.7	4.3	15.1	114.9	0.52	0.05	0.14	0.03	0.11	114.96	90.07	14.64	0.33	0.54	9.93	120	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0.2	0.0	14.2	58.5	1.08	0.00	0.01	0.00	0.00	12.63	5.03	4.42	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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	617	15.1	9.7	72.1	400.9	11.60	0.15	0.34	0.14	2.20	168.92	201.75	37.11	5.07	1.51	21.66		
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.4	3.4	18.4	144.1	9.46	0.14	0.11	0.23	1.75	47.82	168.71	43.48	1.56	1.11	73.30	106	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10.2	11.8	7.8	178.7	0.17	0.05	0.09	0.02	0.62	40.22	103.78	14.14	1.47	1.77	6.87	281	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4.3	7.1	24.6	188.2	10.30	0.14	0.10	0.05	0.22	57.06	95.20	30.12	1.29	0.68	8.12	151	2012
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	388	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
Итого за прием пищи:	925	34.7	30.6	131.4	951.3	120.99	0.45	0.46	0.57	6.31	197.07	453.71	116.26	7.32	4.34	95.01		
Всего за день:		49.9	40.3	203.5	1 352.1	132.60	0.60	0.80	0.71	8.51	365.99	655.46	153.37	12.39	5.85	116.67		

7 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	28.5	23.5	21.0	410.1	0.49	0.08	0.35	0.09	3.49	311.05	349.78	40.24	0.82	1.12	4.57	219	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	434	2008
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			
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
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	590	41.3	29.9	83.0	770.1	13.49	0.26	0.41	0.11	5.00	586.25	584.58	84.84	6.62	1.75	8.81		
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 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
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
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			
Итого за прием пищи:	915	39.7	41.2	133.7	1 069.4	38.36	0.36	0.33	0.78	8.96	100.07	437.04	120.02	9.23	4.96	18.78		
Всего за день:		81.0	71.1	216.6	1 839.5	51.84	0.62	0.74	0.89	13.97	686.33	1 021.62	204.86	15.85	6.71	27.59		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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																			
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	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.5	31.9	245.6	0.50	0.09	0.12	0.06	0.74	106.04	125.90	30.73	0.70	0.89	9.57	175	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			
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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			
Итого за прием пищи:	560	14.6	17.3	81.4	543.6	12.24	0.14	0.21	0.13	1.43	310.64	249.50	52.93	5.62	1.82	13.57			
Обед																			
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	34	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	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8.6	8.0	10.9	154.1	0.99	0.05	0.06	0.03	3.24	44.12	112.92	19.19	0.83	0.73	58.49	239	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.7	176.3	12.47	0.15	0.13	0.04	0.29	53.81	103.02	36.39	1.47	0.68	10.26	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.7	56.7	1.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.26	4.98	4.33	0.43	0.01	0.00	377	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	935	24.7	32.8	132.4	924.6	37.82	0.41	0.39	0.43	9.65	213.83	401.12	120.99	7.54	2.73	81.79			
Всего за день:		39.3	50.1	213.8	1 468.2	50.05	0.55	0.60	0.56	11.08	524.47	650.62	173.91	13.16	4.55	95.36			

9 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																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.2	453.1	0.51	0.09	0.39	0.13	0.57	329.59	384.59	46.97	1.28	1.11	4.89	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	430	2008
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		
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	550	34.8	23.4	82.3	683.4	10.51	0.12	0.41	0.14	1.20	351.00	404.24	59.30	4.56	1.26	6.89		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	9.50	0.03	0.04	0.01	2.62	21.85	40.02	13.30	0.95	0.21	2.85	20	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	4.4	0.4	31.6	148.0	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	12.00	40.00	8.00	0.80	0.00	0.00	73	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	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	289	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	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:	925	40.2	42.1	122.8	1 033.2	32.75	0.55	0.31	0.87	9.68	151.19	530.63	134.63	11.24	3.72	19.99		
Всего за день:		75.1	65.5	205.0	1 716.6	43.26	0.67	0.72	1.00	10.88	502.19	934.87	193.93	15.80	4.98	26.88		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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																		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100	14.8	25.4	13.4	340.9	0.61	0.08	0.14	0.09	3.01	41.21	160.49	24.73	2.25	1.70	7.08	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64	171.1	2011
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		
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:	570	34.7	40.6	124.2	1 002.6	1.13	0.44	0.43	0.16	9.45	185.85	508.02	205.05	9.82	4.52	20.96		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	0.43	3.80	88	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.7	6.4	248.0	8.29	0.13	0.95	3.85	4.23	16.53	170.65	12.32	3.88	3.27	5.28	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.8	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.45	50.05	12.49	1.17	0.44	0.90	309	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	45	3.3	0.3	22.6	106.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
Итого за прием пищи:	910	26.7	29.3	117.1	859.9	45.90	0.38	1.09	4.25	9.03	128.88	321.58	75.07	8.47	4.76	13.94		
Всего за день:		61.5	69.9	241.3	1 862.5	47.03	0.83	1.52	4.41	18.48	314.72	829.61	280.12	18.29	9.28	34.90		

11 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																		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	28.35	3.36	2.72	31.32	211	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1.5	5.4	27.6	165.3	10.02	0.03	0.00	0.04	0.50	10.02	17.54	6.26	0.38	0.00	0.00	2	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	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
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	590	29.1	49.3	84.8	783.0	21.96	0.23	0.69	0.56	5.55	383.88	453.26	54.64	8.33	3.41	36.36		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	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	2011
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	11.9	13.0	8.5	198.5	2.50	0.05	0.00	0.00	3.75	11.24	102.39	14.98	1.25	0.00	0.00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.2	46.2	299.6	0.00	0.25	0.00	0.04	0.68	21.99	241.89	162.18	5.50	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		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		
Итого за прием пищи:	885	33.1	28.1	149.5	985.6	219.41	0.48	0.11	0.42	7.97	108.81	451.08	218.37	10.72	1.10	8.08		
Всего за день:		62.3	77.4	234.3	1 768.6	241.37	0.70	0.79	0.98	13.51	492.69	904.34	273.01	19.05	4.51	44.44		

12 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	6.2	11.6	35.1	270.5	0.54	0.10	0.13	0.06	0.81	116.62	138.42	33.77	0.77	0.98	10.52	175	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	379	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				
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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			
Итого за прием пищи:	570	13.6	14.7	96.6	578.1	11.06	0.17	0.26	0.09	1.44	244.03	237.31	60.80	3.36	1.53	21.52			
Обед																			
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	34	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	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8.6	8.0	10.9	153.9	0.99	0.05	0.06	0.03	3.24	44.04	112.87	19.17	0.83	0.73	58.48	239	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	0.93	0.91	304	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.7	56.7	1.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.25	4.98	4.33	0.43	0.01	0.00	377	2011	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.6	2.1	26.6	141.0	0.00	0.06	0.00	0.01	0.80	8.00	29.00	5.00	0.40	0.00	0.00	464	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	935	25.1	30.7	142.6	948.7	25.35	0.32	0.26	0.43	10.62	187.58	373.39	113.02	6.13	2.98	72.44			
Всего за день:		38.7	45.5	239.3	1 526.8	36.42	0.49	0.52	0.51	12.07	431.61	610.69	173.82	9.49	4.51	93.96			

13 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	230	6.5	12.1	36.8	282.4	0.57	0.10	0.13	0.07	0.85	121.96	144.77	35.33	0.80	1.02	11.01	175	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.3	10.4	17.0	187.7	0.12	0.04	0.06	0.09	0.17	152.13	105.00	10.07	0.51	0.76	0.00	3	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	140/50/10	1.1	0.8	12.0	59.9	0.20	0.01	0.04	0.01	0.00	42.03	28.17	6.47	0.33	0.14	3.15	378	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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
Итого за прием пищи:	555	18.8	23.8	98.5	685.9	0.89	0.21	0.26	0.17	1.68	321.52	304.03	57.56	2.84	2.28	15.84			
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	2.36	38.53	43.52	20.11	0.86	0.42	3.18	98	2011	
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9.7	28.4	0.4	296.2	0.00	0.13	0.12	0.04	0.20	47.78	135.17	17.45	1.63	0.01	0.00	243	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.4	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.40	49.97	12.47	1.17	0.44	0.90	309	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	388	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
Итого за прием пищи:	925	26.5	40.4	129.2	1 003.4	121.00	0.40	0.30	0.60	5.11	161.27	288.17	81.54	6.60	1.50	8.04			
Всего за день:		45.3	64.2	227.7	1 689.4	121.89	0.61	0.56	0.76	6.79	482.79	592.20	139.10	9.44	3.78	23.87			

14 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																		
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
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.3	22.4	8.0	291.4	0.55	0.07	0.14	0.26	4.87	38.76	177.25	29.70	2.70	2.64	8.99	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.7	40.0	236.5	0.00	0.08	0.02	0.03	1.37	34.45	48.63	12.15	1.13	0.42	0.88	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	0.01	0.00	377	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	159.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	10.31	36.28	6.72	0.44	0.28	0.82	429	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008
Итого за прием пищи:	665	30.2	31.8	110.4	843.9	26.69	0.33	0.27	0.46	8.06	117.00	323.71	79.77	7.10	3.97	14.65		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	0.43	3.80	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 180/100	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
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	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		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		
Итого за прием пищи:	925	39.2	43.6	136.5	1 111.4	128.37	0.31	0.37	0.94	9.59	123.92	412.00	115.08	6.90	4.92	17.88		
Всего за день:		69.4	75.4	246.9	1 955.4	155.06	0.63	0.64	1.40	17.65	240.92	735.71	194.85	14.00	8.89	32.52		

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	832,2	897,1	3178,3	23970,5	1 287.45	9.17	11.15	19.15	176.95	6 260.33	11 145.32	2 824.71	208.54	85.51	735.76
Среднее значение за период	59.4	64.1	227.0	1 712.2	91.96	0.65	0.80	1.37	12.64	447.17	796.09	201.76	14.90	6.11	52.55
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	33.7	52.4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	583	919

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

11 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия																		
Белки, г	50	56,9	70,9	48,9	83,1	50	49,9	81	39,3	75,1	61,5	62,3	38,7	45,3	69,4	832,3	59,4	119
Жиры, г	51	74,4	79,8	42,2	85,6	55,7	40,3	71,1	50,1	65,5	69,9	77,4	45,5	64,2	75,4	897,1	64,1	126
Углеводы, г	211	187,4	274,7	203,8	237,9	246,2	203,5	216,6	213,8	205	241,3	234,3	239,3	227,7	246,9	3178,4	227,0	108
Энергетическая ценность, ккал	1496	1523,8	2105,9	1396,7	2042,5	1722,6	1352,1	1839,5	1468,2	1716,6	1862,5	1768,6	1526,8	1689,4	1955,4	23970,6	1712,2	114
Витамины																		
С, мг	39	50,6	139,2	60,8	26,9	130,5	132,6	51,8	50,1	43,3	47	241,4	36,4	121,9	155,1	1287,6	92,0	236
В1, мг	0,8	0,6	0,6	0,6	1	0,6	0,6	0,6	0,5	0,7	0,8	0,7	0,5	0,6	0,6	9,0	0,6	75
В2, мг	0,9	1	0,7	0,7	0,4	1,5	0,8	0,7	0,6	0,7	1,5	0,8	0,5	0,6	0,6	11,1	0,8	89
А, мг	0,5	0,9	1,3	0,6	0,6	4,6	0,7	0,9	0,6	1	4,4	1	0,5	0,8	1,4	19,3	1,4	280
Е, мг	6	14,6	18	9,1	11,5	10,8	8,5	14	11,1	10,9	18,5	13,5	12,1	6,8	17,6	177,0	12,6	210
Минеральные вещества																		
Са, мг	660	516,9	254,3	457,3	469,1	521	366	686,3	524,5	502,2	314,7	492,7	431,6	482,8	240,9	6260,3	447,2	68
Р, мг	660	805,3	742,8	698,7	1268,3	695,2	655,5	1021,6	650,6	934,9	829,6	904,3	610,7	592,2	735,7	11145,4	796,1	121
Mg, мг	165	156,9	185,1	175,8	364,9	155	153,4	204,9	173,9	193,9	280,1	273	173,8	139,1	194,9	2824,7	201,8	122
Fe, мг	10	17,4	13,8	13,5	24,2	12,2	12,4	15,9	13,2	15,8	18,3	19	9,5	9,4	14	208,6	14,9	149
Zn, мг	8,4	5,5	8,8	3,9	6,7	7,6	5,8	6,7	4,5	5	9,3	4,5	4,5	3,8	8,9	85,5	6,1	73
I, мкг	72	58,6	33	89	23,9	35	116,7	27,6	95,4	26,9	34,9	44,4	94	23,9	32,5	735,8	52,6	73

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	66	85	70	76	77	75	76	75	44	35	101	75	44	65	70	968	69	3	105	4,5	0,6	29,2	140,6
Хлеб пшеничный	110	60	70	52	111	133	100	100	60	140	104	79	70	133	70	1282	92	-18	83	7,0	0,9	46,5	222,4
Мука пшеничная	16	7	20	3		2	21	19	8	2	2	7	45		36	172	12	-4	77	1,3	0,2	8,2	39,3
Крупы, бобовые	28	6	65		83	41		65	31	9	80	89	99	41	65	674	48	20	172	4,6	1,0	31,6	153,0
Макаронные изделия	11	10	59			60		10			60	10		60	58	327	23	12	212	2,5	0,3	16,0	76,6
Овощи разные, зелень	176	46	145	83	20	57	30	48	91	63	79	93	91	50	119	1015	73	-103	41	1,1		4,8	24,9
Картофель	103	261	50	174	82	25	260	75	206	178	30	75	52	25	30	1523	109	6	106	2,1	0,4	17,2	81,3
Фрукты (плоды) свежие	102	140	7	140			107	100	106	100		140	106		7	953	68	-34	67	0,3	0,3	6,5	31,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11		20			20	20				20	20			20	142	10	-1	92	0,3	0,1	4,1	24,0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. instantные	110	200			200			200	200	200						1000	71	-39	65	0,4	0,1	7,2	30,5
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43	48	74		88		46					48			74	378	27	-16	63	4,9	4,2		56,9
Субпродукты	22					61					61					122	9	-13	40	1,5	0,3		10,7
Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	30		134		103			134		115	67				134	687	49	19	164	8,7	8,8		113,6
Рыба-филе	43			41		49		41				41				172	12	-31	29	1,9	0,1		8,3
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	78	14	116	226	210	132	326	136	110	124	50	217	145	14	1898	136	-57	70	3,8	3,4	6,2	71,2
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99																	-99	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33			100				132		144						376	27	-6	81	4,7	2,3	0,8	43,9
Сыр твердый	9	28				17	4		20			28		17		114	8	-1	90	1,8	2,4		29,0
Масло сливочное	25	30	9	12	32	32	10		16	11	36	37	20	32	9	286	20	-5	82		16,2	0,2	147,8
Масло растительное	15	18	31	11	14	12	9	24	17	16	18	15	19	5	28	237	17	2	113		16,5		147,8
Сахар	25	25	40	45		47	36		22	29	40	48	46	37	39	454	32	7	130			31,4	125,3
Кондитерские изделия	11		50	50					50			25				175	13	2	114	0,7	0,7	9,3	46,1
Чай	0,4		1	2			1		1	1			1	1		8	1	0,6	143	0,1		0,2	1,0
Какао	0,4					4					4					8	1	0,6	143	0,1	0,1	0,1	1,6
Дрожжи хлебопекарские	0,3														1	1		-0,22	24				0,1
Соль	5	6	7	8	4	5	5	3	7	2	7	6	9	11	6	86	6	1	123				
Крахмал	1,7																	-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7												5			5		-0,35	51			0,2	0,9
Яйца	40	144	14	15	15		56	5	10	6		134	11		9	419	30	-10	75	3,7	3,4	0,2	18,3
																				56,0	62,3	219,9	1 646,6