



ИП

Р.А. Платова

"2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Светлана О.В.

Светлана О.В.

" *Светлана* 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 осень-зима 2024 год**

(обеды, полдники)

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		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			
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	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	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	99	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.06	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	0.90	88.70	257	2012		
РАС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	0.93	0.91	304	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008		
Итого за прием пищи:	920	29.8	16.7	138.5	830.4	31.34	0.38	0.44	2.73	157.08	429.81	121.22	5.62	2.39	93.29				
Полдник																			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.4	57.1	329.7	0.00	0.10	0.05	1.83	19.91	68.91	11.61	0.81	0.56	2.28	422	2011		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.03	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	0.84	18,99	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			
Итого за прием пищи:	400	14.3	13.9	76.7	487.2	11.10	0.18	0.30	2.46	251.13	231.83	43.24	3.17	1.55	23.27				
Всего за день:		44.2	30.5	215.2	1 317.6	42.44	0.56	0.46	5.19	408.20	661.64	164.46	8.80	3.94	116.55				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	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	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	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:	930	40,6	48,6	142,0	1 169,2	28,24	0,31	0,35	0,65	11,75	152,20	450,11	116,33	9,06	5,17	21,12			
Полдник																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	7,3	16,4	28,0	290,4	0,00	0,05	0,00	0,10	0,83	96,10	85,77	9,30	0,83	0,00	0,00	210	2008	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20	0,80	18,00	386	2011	
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:	375	14,6	21,6	46,0	443,7	1,40	0,13	0,34	0,16	0,97	336,10	275,77	37,30	1,03	0,80	18,00			
Всего за день:		55,2	70,1	188,0	1 613,0	29,64	0,44	0,69	0,81	12,71	488,30	725,87	153,63	10,09	5,97	39,12			

3 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		
		1	2																
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.58	15.08	0.71	0.31	3.09	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	0.54	4.69	101	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011	
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4.3	17.6	35.4	317.9	17.89	0.20	0.13	0.01	7.49	26.09	118.25	46.64	2.06	0.80	11.18	313	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	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		2008	
Итого за прием пищи:	930	26.8	47.6	140.7	1 099.3	31.90	0.47	0.35	0.54	16.07	109.43	375.29	122.92	9.65	3.38	26.83			
Полдник																			
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 С СЫРОМ	150	18.3	32.2	2.6	283.1	0.25	0.07	0.47	0.39	2.46	253.13	289.51	21.27	2.52	2.04	23.50	211	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	
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:	450	21.6	37.8	34.6	474.9	4.47	0.13	0.54	0.50	3.12	283.90	341.52	39.79	4.51	2.40	25.18			
Всего за день:		48.4	85.5	175.4	1 574.2	36.38	0.60	0.88	1.04	19.19	403.32	716.81	162.71	14.16	5.78	52.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. в, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
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		
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		
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		
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		
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	37,5	45,1	114,8	1 019,5	31,66	0,34	0,37	0,47	8,30	157,06	414,08	113,87	8,19	5,81	26,08			
Полдник																			
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	100	8,0	12,7	33,5	278,7	0,03	0,07	0,07	0,04	2,58	36,32	73,64	10,96	0,59	0,44	1,20	404		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,3	1,6	2,1	27,6	0,24	0,01	0,04	0,01	0,03	56,40	44,80	6,00	0,04	0,18	1,40	2011		
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АМРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20	0,80	18,00	386		
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			
Итого за прием пищи:	420	15,5	19,7	53,3	459,3	11,67	0,20	0,47	0,11	3,38	348,72	319,44	52,96	3,03	1,57	22,60			
Всего за день:		53,0	64,7	168,1	1 478,8	43,33	0,54	0,84	0,59	11,68	505,78	733,51	166,82	11,22	7,38	48,68			

5 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	Мд, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
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 ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.6	10.1	192.1	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.73	81.29	13.86	1.34	1.44	4.58	278	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.6	26.0	194.3	14.13	0.16	0.11	0.04	0.37	25.61	94.30	37.87	1.63	0.65	8.83	125	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	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008
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:	980	23.3	32.3	126.6	897.8	44.32	0.39	0.31	0.35	9.04	155.97	304.65	105.46	9.00	3.52	24.69		
Полдник																		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	4.1	10.2	34.2	242.7	0.82	0.04	0.07	0.05	1.60	42.91	86.29	23.46	0.96	0.69	4.47	187	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	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:	380	10.1	13.3	73.7	454.7	1.34	0.07	0.18	0.07	1.60	154.33	181.87	50.95	1.84	1.37	13.47		
Всего за день:		33.4	45.7	200.3	1 352.6	45.66	0.46	0.49	0.42	10.63	310.31	486.52	156.41	10.83	4.89	38.16		

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	Мд, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
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 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	
ПЛОВ ИЗ 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	244	2011	
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 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		2008	
Итого за прием пищи:	930	47.0	43.6	148.9	1 178.8	25.45	0.37	0.27	0.55	8.85	165.06	531.75	127.17	9.30	6.83	18.20			
Полдник																			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.4	57.1	329.7	0.00	0.10	0.05	0.02	1.83	19.91	68.91	11.61	0.81	0.56	2.28	422	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.03	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	0.84	18.99	385	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			
Итого за прием пищи:	400	14.3	13.9	76.7	487.2	11.10	0.18	0.30	0.06	2.46	251.13	231.83	43.24	3.17	1.55	23.27			
Всего за день:		61.4	57.5	225.6	1 666.0	36.55	0.55	0.56	0.61	11.31	416.19	763.59	170.41	12.48	8.38	41.47			

7 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		
		1	2																
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	5,34	0,04	0,03	0,00	2,17	25,91	38,65	16,96	1,25	0,45	4,08	53	2011	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,8	11,1	9,2	183,4	0,43	0,05	0,08	0,04	0,12	12,61	98,68	11,95	1,02	1,32	3,55	308	2012	
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4,3	17,6	35,4	317,9	17,89	0,20	0,13	0,01	7,49	26,09	118,25	46,64	2,06	0,80	11,18	313	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		2008	
Итого за прием пищи:	930	27,0	38,8	135,5	1 001,5	30,35	0,44	0,33	0,25	13,10	131,91	360,34	111,49	7,11	3,45	25,45			
Полдник																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	7,3	16,4	28,0	290,4	0,00	0,05	0,00	0,10	0,83	96,10	85,77	9,30	0,83	0,00	0,00	210	2008	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20	0,80	18,00	386	2011	
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:	375	14,6	21,6	46,0	443,7	1,40	0,13	0,34	0,16	0,97	336,10	275,77	37,30	1,03	0,80	18,00			
Всего за день:		41,7	60,4	181,5	1 445,2	31,75	0,57	0,67	0,41	14,06	468,01	636,11	148,79	8,14	4,25	43,45			

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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3.5	3.7	22.6	138.1	0.13	0.08	0.24	2.25	35.57	93.04	48.21	1.84	0.72	5.86	101	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	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	0.00	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	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008	
Итого за прием пищи:	980	41,8	52,1	146,6	1 224,0	21,56	0,37	0,85	13,65	118,43	487,72	142,25	9,71	5,52	23,75			
Полдник																		
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	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18.3	32.2	2.6	283.1	0.25	0.07	0.47	0.39	2.46	253.13	289.51	21.27	2.52	2.04	211	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376	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		2008	
Итого за прием пищи:	450	21,6	37,8	34,6	474,9	4,47	0,13	0,54	3,12	293,90	341,52	39,79	4,51	2,40	25,18			
Всего за день:		63,3	89,9	181,2	1 698,9	26,04	0,52	1,35	16,77	412,33	829,24	182,03	14,22	7,92	48,92			

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			
																	Итого за прием пищи:		
Обед																			
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.2	13.06	0.06	0.10	2.96	26.38	52.40	17.00	1.06	0.35	4.75	34	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68	99	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.2	46.2	299.6	0.00	0.25	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	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008		
Итого за прием пищи:	980	33.4	38.8	153.1	1 099.1	112.29	0.53	0.30	9.43	133.48	499.96	237.06	11.55	2.52	15.30				
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	4.1	10.2	34.2	242.7	0.82	0.04	0.07	1.60	42.91	86.29	23.46	0.96	0.69	4.47	187	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	382	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				
Итого за прием пищи:	380	10.1	13.3	73.7	454.7	1.34	0.07	0.18	1.60	154.33	181.87	50.95	1.84	1.37	13.47				
Всего за день:		43.5	52.1	226.8	1 553.8	113.63	0.60	0.49	11.03	287.82	681.83	288.01	13.39	3.89	28.77				

ИП Платова Р.А.

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	484,3	604,3	1 938,6	15 009,6	449,36	5,38	6,79	7,16	120,50	4 231,13	6 906,68	1 758,40	112,50	56,47	573,30
Среднее значение за период	48,4	60,4	193,9	1 501,0	44,94	0,54	0,68	0,72	12,05	423,11	690,67	175,84	11,25	5,65	57,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	36,2	50,9												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
12 лет и старше	944	405

**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	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	36	44,2	55,2	48,4	53	33,4	61,4	41,7	63,3	40,3	43,5	484,4	48,4	134
Жиры, г	36,8	30,5	70,1	85,5	64,7	45,7	57,5	60,4	89,9	47,8	52,1	604,2	60,4	164
Углеводы, г	153,2	215,2	188	175,4	168,1	200,3	225,6	181,5	181,2	176,5	226,8	1938,6	193,9	127
Энергетическая ценность, ккал	1088	1317,6	1613	1574,2	1478,8	1352,6	1666	1445,2	1698,9	1309,4	1553,8	15009,5	1501,0	138
Витамины														
С, мг	28	42,4	29,6	36,4	43,3	45,7	36,6	31,8	26	43,9	113,6	449,3	44,9	160
В1, мг	0,56	0,56	0,44	0,6	0,54	0,46	0,55	0,57	0,52	0,55	0,6	5,39	0,54	96
В2, мг	0,64	0,46	0,69	0,88	0,84	0,49	0,56	0,67	0,91	0,79	0,49	6,78	0,68	106
А, мг	0,36	0,5	0,81	1,04	0,59	0,42	0,61	0,41	1,35	0,68	0,75	7,16	0,72	200
Е, мг	6	5,2	12,7	19,2	11,7	10,6	11,3	14,1	16,8	7,9	11	120,5	12,0	200
Минеральные вещества														
Са, мг	480	408,2	488,3	403,3	505,8	310,3	416,2	468	412,3	530,9	287,8	4231,1	423,1	88
Р, мг	480	661,6	725,9	716,8	733,5	486,5	763,6	636,1	829,2	671,6	681,8	6906,6	690,7	144
Mg, мг	120	164,5	153,6	162,7	166,8	156,4	170,4	148,8	182	165,1	288	1758,3	175,8	147
Fe, мг	7,20	8,8	10,1	14,2	11,2	10,8	12,5	8,1	14,2	9,2	13,4	112,5	11,2	156
Zn, мг	8,4	3,9	6	5,8	7,4	4,9	8,4	4,3	7,9	4,1	3,9	56,6	5,7	68
I, мкг	72	116,6	39,1	52	48,7	38,2	41,5	43,5	48,9	116,2	28,8	573,5	57,4	80

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	66	72	80	82	82	77	70	70	52	93	82	760	76	10	115	5,0	0,8	32,1	154,5
Хлеб пшеничный	110	100	113	123	107	100	125	117	117	110	107	1102	110		100	8,3	0,7	55,7	263,2
Мука пшеничная	16	2	2	1	1	7			1	14	2	30	3	-13	19	0,3		2,2	10,4
Крупы, бобовые	28	104	70	19	80		101	14	77	73	83	621	62	34	222	5,6	1,2	41,0	196,4
Макаронные изделия	11	63						50				113	11		103	1,2	0,2	7,8	37,2
Овощи разные, зелень	176	20	144	78	201	254	123	111	125	215	169	1440	144	-32	82	2,4	2,7	9,5	73,2
Картофель	103	50	75	320	180	237	50	299	112	197	183	1703	170	67	165	3,3	0,7	26,9	127,1
Фрукты (плоды) свежие	102	100		100	7		140	118			7	472	47	-55	46	0,2	0,2	4,5	21,9
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	20	20		20			20	20	20	20	140	14	3	127	0,2	0,1	2,8	16,5
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.	43		36		126	35	151			63		411	41	-2	96	7,4	6,4		87,0
Субпродукты	22													-22	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	30		134	49	49			184			132	548	55	25	183	9,7	9,8		126,6
Рыба-филе	43	64								55		119	12	-31	28	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	213		209		50	123	209		118		922	92	-101	48	2,5	2,4	4,2	48,6
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99						200					200	20	-79	20	0,6	0,5	0,8	10,6
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					28			29			57	6	-3	63	1,3	1,6		20,2
Масло сливочное	25	22	8	6	11	32	13	6	7	22	7	134	13	-12	54		10,8	0,1	98,3
Масло растительное	15		26	36	21	17	14	26	32	15	30	217	22	7	145		21,2		190,5
Сахар	25	44	25	33	38	20	34	53	21	43	40	351	35	10	140			34,0	135,8
Кондитерские изделия	11	30					30					60	6	-5	55	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,4				1	1					1	3	0,3	-0,1	75		0,1	0,1	0,4
Какао	0,4	4						4				8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				
Соль	5	7	12	6	8	6	7	11	5	10	5	77	8	3	154				
Крахмал	1,7													-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7			5						5		10	1	0,3	143	0,1	1,8	0,5	2,5
Яйца	40			6		134		6			10	156	16	-24	39	57,9	64,5	235,5	1 746,2