

ИП
Индивидуальный предприниматель
ПЛАТОВА
АНАТОЛЬевна
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
Завене С.В.
2024 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
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 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		
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,3	3,7	6,5	103,7	0,31	0,06	0,07	0,03	0,82	40,17	132,27	19,98	0,74	0,80	79,75	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	76,11	27,86	0,58	0,78	0,76	304	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	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	26,0	14,8	118,3	715,8	21,31	0,34	0,14	0,37	2,40	140,86	389,08	105,34	5,02	2,06	83,38		
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:		40,4	28,6	195,1	1 203,0	32,40	0,52	0,43	0,43	4,86	391,98	620,92	148,58	8,19	3,61	106,65		

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг					
		60	250	90		150	200	40	30	820	116,6	38,8	116,6	905,1	26,89	0,40	0,30			0,45	12,65	93,85
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74,2	2,87	0,02	0,02	0,12	2,60	11,78	20,74	9,05	0,43	0,19	1,85	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	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	1,58	1,05	3,27	294	2011				
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	150	3,6	14,7	29,5	264,7	14,90	0,17	0,11	0,01	6,23	21,74	98,52	38,86	1,72	0,67	9,32	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	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	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	22,4	38,8	116,6	905,1	26,89	0,40	0,30	0,45	12,65	93,85	321,81	105,17	8,44	2,88	22,80						
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	293,90	341,52	39,79	4,51	2,40	25,18						
Всего за день:		44,0	76,6	151,3	1 380,1	31,37	0,53	0,83	0,95	15,77	387,74	663,33	144,96	12,95	5,28	47,98						

4 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				
																	В12, мг	В6, мг		
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			
Борщ с капустой и картофелем	260	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	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	15.06	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			
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:	820	30.9	36.9	93.6	834.3	26.82	0.29	0.31	0.39	7.28	134.39	350.22	97.30	6.88	5.02	23.07				
Полдник																				
Оладьи с творогом	100	8.0	12.7	33.3	278.1	0.03	0.07	0.07	0.04	2.58	36.28	73.47	10.93	0.59	0.44	1.20	404			
Молоко стуженное	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, 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			
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	53.2	458.7	11.67	0.20	0.47	0.11	3.38	348.68	319.27	52.93	3.03	1.57	22.60				
Всего за день:		46.4	56.6	146.8	1 292.9	38.50	0.48	0.78	0.51	10.66	483.07	669.49	150.23	9.91	6.59	45.67				

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	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																			
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 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	90	7,3	11,3	9,1	172,5	1,10	0,04	0,05	0,02	2,45	20,51	73,16	12,51	1,21	1,30	4,11	278	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,7	11,77	0,13	0,09	0,04	0,30	21,33	78,57	31,56	1,36	0,54	7,36	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	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:	870	19,2	27,5	103,1	742,5	34,98	0,33	0,26	0,32	7,57	129,88	262,21	90,61	7,87	3,01	21,25			
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:		29,3	40,8	176,8	1 197,2	36,32	0,40	0,45	0,39	9,16	284,22	444,08	141,56	9,71	4,38	34,72			

6 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
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 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	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	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:	850	41.9	36.8	138.6	1 055.8	18.49	0.34	0.22	0.49	7.22	140.11	474.83	112.75	8.38	5.84	15.43			
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:		56.2	50.7	215.3	1 543.0	29.59	0.53	0.52	0.55	9.68	391.23	706.67	155.99	11.55	7.39	38.70			

7 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		
		Белки, г	Жиры, г																
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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	53	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10,0	8,3	165,2	0,38	0,04	0,07	0,04	0,11	11,36	88,86	10,77	0,92	1,19	3,20	308	2012	
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	150	3,6	14,7	29,5	264,7	14,90	0,17	0,11	0,01	6,23	21,74	98,52	38,86	1,72	0,67	9,32	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	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:	820	22,4	32,9	111,2	831,6	25,19	0,37	0,28	0,25	10,74	114,15	306,65	93,84	5,77	2,89	21,04			
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:	37,0	54,5	157,2	1 275,3	26,59	0,50	0,62	0,41	11,71	450,25	582,41	131,14	6,80	3,69	39,04				

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	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																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	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 КРУПОЙ ГРЕЧЕВОЙ	300	3,5	3,7	22,6	138,1	7,92	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	240	24,7	32,0	42,9	558,4	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	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:	870	35,0	42,5	122,3	1 012,1	17,46	0,33	0,32	0,71	10,80	100,73	419,38	124,56	8,57	4,70	20,33			
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	293,90	341,52	39,79	4,51	2,40	25,18			
Всего за день:		56,5	80,3	156,9	1 487,1	21,93	0,46	0,86	1,21	13,92	394,63	760,90	164,35	13,08	7,10	45,50			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
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		
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 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,1	4,6	7,1	106,9	0,80	0,05	0,06	0,07	0,82	39,05	120,22	20,17	0,82	0,73	69,53	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,7	11,77	0,13	0,09	0,04	0,30	21,33	78,57	31,56	1,36	0,54	7,36	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		
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:	820	20,3	22,5	100,3	689,2	27,03	0,30	0,26	0,48	4,17	155,27	299,33	95,65	5,10	2,17	83,89			
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 СТУЩЕННОЕ	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, 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		
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:		35,8	42,2	153,6	1 148,5	38,70	0,49	0,73	0,59	7,55	503,99	618,76	148,61	8,13	3,74	106,49			

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	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																			
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	56.5	7.84	0.03	0.05	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	0.21	2.85	34	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	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ 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	1.58	1.05	3.27	294	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.5	249.7	0.00	0.21	0.00	0.03	0.57	18.33	201.59	135.16	4.58	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	0.00	388	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	0.00	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
Итого за прием пищи:	870	27.5	32.6	127.2	920.0	106.96	0.44	0.25	0.62	7.71	115.69	418.80	199.31	9.63	2.14	12.48			
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:		37.6	46.0	200.9	1 374.7	108.30	0.51	0.44	0.69	9.30	270.23	600.67	250.26	11.47	3.51	25.94			

ИП Платоова 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	431,5	538,8	1 716,8	13 318,6	386,08	4,83	6,30	6,46	103,31	4 020,86	6 330,57	1 573,31	100,73	50,47	526,86
Среднее значение за период	43,1	53,9	171,7	1 331,9	38,61	0,48	0,63	0,65	10,33	402,09	633,06	157,33	10,07	5,05	52,69
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	36,4	50,6												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
7-11 лет	838	405

**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	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	30,8	40,4	48,4	44	46,4	29,3	56,2	37	56,5	35,8	37,6	431,6	43,2	140
Жиры, г	31,6	28,6	62,5	76,6	56,6	40,8	50,7	54,5	80,3	42,2	46	538,8	53,9	171
Углеводы, г	134	195,1	163	151,3	146,8	176,8	215,3	157,2	156,9	153,6	200,9	1716,9	171,7	128
Энергетическая ценность, ккал	940	1203	1416,6	1380,1	1292,9	1197,2	1543	1275,3	1487,1	1148,5	1374,7	13318,4	1331,8	142
Витамины														
С, мг	440	32,4	22,4	31,4	38,5	36,3	29,6	26,6	21,9	38,7	108,3	386,1	38,6	9
В1, мг	0,48	0,52	0,4	0,53	0,48	0,4	0,53	0,5	0,46	0,49	0,51	4,82	0,48	100
В2, мг	0,56	0,43	0,64	0,83	0,78	0,45	0,52	0,62	0,86	0,73	0,44	6,30	0,63	113
А, мг	0,28	0,43	0,74	0,95	0,51	0,39	0,55	0,41	1,21	0,59	0,69	6,47	0,65	232
Е, мг	4	4,9	10,7	15,8	10,7	9,2	9,7	11,7	13,9	7,6	9,3	103,5	10,4	260
Минеральные вещества														
Са, мг	440	392	463,5	387,7	483,1	284,2	391,2	450,2	394,6	504	270,2	4020,7	402,1	91
Р, мг	440	620,9	663,4	663,3	669,5	444,1	706,7	582,4	760,9	618,8	600,7	6330,7	633,1	144
Mg, мг	100	148,6	137,6	145	150,2	141,6	156	131,1	164,3	148,6	250,3	1573,3	157,3	157
Fe, мг	4,8	8,2	8,9	13	9,9	9,7	11,6	6,8	13,1	8,1	11,5	100,8	10,1	210
Zn, мг	4,2	3,6	5,2	5,3	6,6	4,4	7,4	3,7	7,1	3,7	3,5	50,5	5,0	119
I, мкг	40	106,6	36,2	48	45,7	34,7	38,7	39	45,5	106,5	25,9	526,8	52,7	132

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	32	41	30	71	30	37	40	30	60	42	41	422	42	10	132	2,8	0,4	17,8	85,4
Хлеб пшеничный	60	40	60	46	40	73	60	77	40	40	79	555	56	-4	93	4,1	0,3	28,0	132,3
Мука пшеничная	6	69	1	46	6	68				47	1	238	24	18	397	2,5	0,3	16,2	77,4
Крупы, бобовые	18	55	62	10		34	55	5	69		104	394	39	21	219	3,1	0,6	26,6	123,8
Макаронные изделия	6		46					46				92	9	3	153	1,0	0,1	6,2	29,8
Овощи разные, зелень	140	25	124	128	183	153	111	102	169	169	77	1241	124	-16	89	1,7	2,1	6,9	55,1
Картофель	93,52	63	94	343	196	259	63	327	129	209	99	1782	178	84,48	191	2,8	0,6	22,5	106,4
Фрукты (плоды) свежие	80	100			100	25	145	15		100	25	510	51	-29	64	0,2	0,2	4,7	22,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	6	20			20			20		20	20	100	10	4	167	0,1		0,9	5,5
Соки плодовоовощные, напитки	80		200	200		200			200			800	80		100	0,4	0,1	7,8	33,4
Витаминизированные в т.ч. инстантные																			
Мясо животное (мясо на кости) 1 кат.	30,8			128	37	154						319	32	1,2	104	4,9	4,2		56,9
Субпродукты	13,8													-13,8	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	20,4		165	63					165		63	456	46	25,6	224	5,7	5,7		73,7
Рыба-филе	24	80								68		148	15	-9	62	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	120	224		38	50	128	211		38	66	128	883	88	-32	74	2,5	2,2	4,1	46,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60		200					200		200		800	80	20	133	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог (массовая доля жира не более 9%)	20			16						16		32	3	-17	16	0,5	0,3	0,1	5,1
Сыр твердый	4,08		16	21				16	21			74	7	2,92	181	1,7	2,1		26,0
Масло сливочное	12	23	10	18	6	14	14	10	18	18	13	144	14	2	120		11,5	0,1	104,0
Масло растительное	6		19	28	19	17	11	22	20	11	18	165	17	11	275		16,1		144,1
Сахар	12	32	3	16	24	28	39	20	15	24	46	247	25	13	206			23,9	95,5
Кондитерские изделия	4													-4	0				
Чай	0,4			1					1			2		-0,2	50				0,2
Какао	0,4				4						4	8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,08	1		1			1			1		4		-0,08	0	0,1			0,4
Соль	3	6	8	5	7	4	6	10	4	6	4	60	6	3	200				
Крахмал	1,2													-1,2	0				
Кофейный напиток	0,8													-0,8	0				
Сметана	4	7		5	13					5	3	33	3	-1	83	0,1	0,5	0,1	6,4
Слеци	0,8													-0,8	0				
Яйца	16	7		115	3	5	7		115	3	12	267	27	11	167	2,9	2,6	0,1	14,2
																41,3	52,1	169,3	1 296,6