

ИП Матвеева Р.А. Платова
" 23 " августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
А.В.
Августа 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**
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,26	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	189	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
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		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	392	
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:	600	17,9	16,5	113,7	679,4	11,81	0,27	0,17	0,08	1,55	292,57	348,17	100,12	7,48	1,20	12,68		
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
КОЛЕТЫ 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	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	715,6	21,31	0,34	0,14	0,37	2,40	140,76	389,03	105,34	5,02	2,06	83,38		
Всего за день:		43,9	31,3	232,1	1395,0	33,12	0,60	0,31	0,45	3,95	433,33	737,20	205,46	12,50	3,26	96,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг			І, мкг
Завтрак																		
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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7,4	14,4	7,8	193,6	0,59	0,03	0,06	0,05	1,65	18,11	76,50	12,99	1,40	1,26	3,70	270	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,45	42,88	10,92	1,01	0,37	0,79	202,1	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	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:	670	19,3	16,0	107,5	668,6	103,59	0,20	0,18	0,31	3,64	81,61	164,14	46,47	4,75	2,12	7,37		
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
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
ПЛОД 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:	820	33,8	41,0	117,0	972,9	20,98	0,27	0,30	0,58	9,73	127,43	387,59	100,34	7,92	4,36	18,17		
Всего за день:		53,0	56,9	224,5	1 641,5	124,57	0,47	0,47	0,89	13,38	209,04	551,73	146,81	12,67	6,48	25,54		

3 День

Примем 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	22,9	16,9	23,3	339,3	0,38	0,06	0,29	0,10	0,43	246,86	288,06	35,17	0,95	0,83	3,66	223	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		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,83	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00	338	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	1,66		2008		
Итого за прием пищи:	520	31,5	20,3	92,5	684,4	10,90	0,19	0,45	0,12	1,72	379,67	413,04	67,90	4,75	1,74	16,34				
Обед																				
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 КРУТОЙ 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	98,64	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	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	1,66		2008		
Итого за прием пищи:	820	22,4	38,8	116,6	906,1	26,89	0,40	0,30	0,45	12,65	93,85	321,81	105,17	8,44	2,88	22,80				
Всего за день:		53,9	59,0	209,2	1 589,6	37,79	0,58	0,74	0,57	14,37	473,51	734,86	173,07	13,19	4,62	39,14				

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг					
Завтрак																					
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			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	21,63	181,00	121,06	4,25	1,38	2,20	171,1	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,14	5,08	4,54	0,43	0,01	0,00	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008			
Итого за прием пищи:	670	23,8	24,7	96,8	707,2	17,04	0,36	0,25	0,26	7,43	62,34	327,41	160,99	8,06	2,92	8,35					
Обед																					
ИГРА 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	82	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ	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	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	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					
Всего за день:		54,7	61,7	190,4	1 541,5	43,87	0,65	0,56	0,65	14,71	196,72	677,63	258,28	14,94	7,94	31,42					

5 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	4,90	0,01	0,04	0,13	0,00	28,70	25,90	10,50	0,49	0,00	0,00	2008		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,5	34,3	2,7	301,4	0,27	0,07	0,50	0,41	2,82	269,91	308,72	22,68	2,69	2,17	25,06	211		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
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	1,66	2008		
Итого за прием пищи:	510	25,9	41,1	55,6	599,9	5,19	0,14	0,57	0,54	3,28	314,78	364,43	42,70	4,75	2,54	26,74			
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		
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		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,3	11,3	9,1	172,5	1,10	0,04	0,05	0,02	2,45	20,52	73,16	12,51	1,21	1,30	4,11	278		
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		
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	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	1,66	2008		
Итого за прием пищи:	870	19,2	27,5	103,1	742,5	34,98	0,33	0,26	0,32	7,57	129,89	262,21	90,61	7,87	3,01	21,25			
Всего за день:		45,1	68,5	158,7	1 342,4	40,17	0,47	0,84	0,87	10,85	444,67	626,64	133,31	12,62	5,55	47,99			

6 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10,0	33,3	252,8	1,61	0,10	0,00	0,06	0,81	170,66	141,68	24,15	1,61	0,00	0,00	189	2008						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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							
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	435	2008						
ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР ИЛИ ЙОГУРТ)	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	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	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							
Итого за прием пищи:	650	21,0	14,0	106,2	642,8	13,61	0,29	0,06	0,07	2,10	452,76	401,78	73,85	5,64	0,51	3,68								
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	3421	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,49	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68	2008							
Итого за прием пищи:	820	39,7	36,6	124,3	988,1	18,49	0,33	0,22	0,49	7,00	138,31	466,13	110,85	7,98	5,72	14,87								
Всего за день:		60,7	50,7	230,5	1 630,9	32,10	0,61	0,28	0,56	9,10	591,07	867,91	184,70	13,62	6,23	18,55								

7 день

Принем 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СПУЩЕННЫМ	150	22,9	16,9	23,3	339,3	0,38	0,06	0,29	0,10	0,43	246,66	288,06	35,17	0,95	0,83	3,66	223	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							
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	1,66		2008					
Итого за прием пищи:	520	32,0	20,8	90,3	683,2	10,90	0,18	0,45	0,12	1,72	379,69	420,74	76,36	5,23	2,03	16,34							
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					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ	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 ЖАРЕНый (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	1,66		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							
Всего за день:		54,3	53,7	201,5	1514,9	36,09	0,54	0,73	0,37	12,45	493,83	727,38	170,20	11,00	4,91	37,38							

8 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																					
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			
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			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	12,2	28,8	266,0	0,07	0,06	0,07	0,07	1,08	204,81	131,29	15,47	1,01	1,15	0,63	204	2011			
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	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					
Итого за прием пищи:	540	24,0	27,3	90,0	717,0	103,99	0,16	0,22	0,46	3,22	246,24	249,59	50,02	3,73	2,31	5,10					
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 КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	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					
Всего за день:		59,0	69,8	212,3	1 729,1	121,44	0,49	0,54	1,17	14,02	346,97	668,97	174,58	12,30	7,01	25,43					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
Завтрак																					
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			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,6	17,0	314,3	1,88	0,06	0,08	0,04	4,19	35,28	133,32	23,77	1,84	2,31	6,89	279	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	78,11	27,86	0,58	0,78	0,76	304	2011			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	28,6	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	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	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	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008			
Итого за прием пищи:	570	25,7	29,6	117,5	850,2	17,40	0,23	0,26	0,19	5,48	188,91	339,02	88,36	4,61	3,97	19,53					
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	82	2011			
Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	9,1	4,6	7,1	106,8	0,79	0,05	0,06	0,07	0,82	39,01	120,15	20,12	0,82	0,73	68,53	255	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	125	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	348	2011			
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	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	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008			
Итого за прием пищи:	820	20,3	22,5	100,3	689,1	27,02	0,30	0,26	0,48	4,17	155,23	299,26	95,60	5,10	2,17	83,89					
Всего за день:		46,0	52,1	217,8	1 539,3	44,42	0,52	0,52	0,66	9,65	344,14	638,28	183,96	9,71	6,15	103,41					

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг					
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ 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			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,7	18,2	336,9	9,46	0,14	0,17	0,46	3,26	33,58	190,82	43,31	2,42	2,21	10,84	289	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	5,08	3,22	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	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008			
Итого за прием пищи:	530	23,1	25,3	71,0	606,2	20,89	0,21	0,23	0,49	5,27	72,87	236,81	60,17	4,54	2,79	13,94					
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 ОВОШЕЙ	300	2,2	6,1	12,9	116,0	10,20	0,08	0,06	0,24	2,80	43,31	56,97	26,69	1,09	0,52	4,68	99	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			
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	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	28,10	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	115,89	418,80	199,31	9,63	2,14	12,48					
Всего за день:		50,6	57,9	198,2	1 526,2	127,85	0,65	0,49	1,11	12,97	188,76	655,61	259,48	14,17	4,93	26,42					

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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	
Итого за весь период	521.2	561.6	2 075.2	15 450.4	641.42	5.60	5.47	7.30	115.45	3 722.05	6 886.21	1 889.84	126.72	57.08	451.34	
Среднее значение за период	52.1	56.2	207.5	1 545.0	64.14	0.56	0.55	0.73	11.54	372.21	688.62	188.98	12.67	5.71	45.13	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	13.5	32.7	53.8													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	558	835

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Пищевые вещества и энергия																
Белки, г	47	43,9	53	53,9	54,7	45,1	60,7	54,3	59	46	50,6	521,2	52,1	111		
Жиры, г	48	31,3	56,9	59	61,7	68,5	50,7	53,7	69,8	52,1	57,9	561,6	56,2	117		
Углеводы, г	201	232,1	224,5	209,2	190,4	158,7	230,5	201,5	212,3	217,8	198,2	2075,2	207,5	103		
Энергетическая ценность, ккал	1410	1395	1641,5	1589,6	1541,5	1342,4	1630,9	1514,9	1729,1	1539,3	1526,2	15450,4	1545,0	110		
Витамины																
С, мг	36	33,1	124,6	37,8	43,9	40,2	32,1	36,1	121,4	44,4	127,8	641,4	64,1	178		
В1, мг	0,72	0,6	0,47	0,58	0,65	0,47	0,61	0,54	0,49	0,52	0,65	5,58	0,56	78		
В2, мг	0,84	0,31	0,47	0,74	0,56	0,84	0,28	0,73	0,54	0,52	0,49	5,48	0,55	65		
А, мг	0,42	0,45	0,89	0,57	0,65	0,87	0,56	0,37	1,17	0,66	1,11	7,30	0,73	174		
Е, мг	11	3,9	13,4	14,4	14,7	10,9	9,1	12,5	14	9,7	13	115,6	11,6	105		
Минеральные вещества																
Са, мг	660	433,3	209	473,5	196,7	444,7	591,1	493,8	347	344,1	188,8	3722,0	372,2	56		
Р, мг	660	737,2	551,7	734,9	677,6	626,6	867,9	727,4	669	638,3	655,6	6886,2	688,6	104		
Mg, мг	150	205,5	146,8	173,1	258,3	133,3	184,7	170,2	174,6	184	259,5	1890,0	189,0	126		
Fe, мг	7,2	12,5	12,7	13,2	14,9	12,6	13,6	11	12,3	9,7	14,2	126,7	12,7	176		
Zn, мг	4,2	3,3	6,5	4,6	7,9	5,5	6,2	4,9	7	6,1	4,9	56,9	5,7	136		
I, мкг	60	96,1	25,5	39,1	31,4	48	18,6	37,4	25,4	103,4	26,4	451,3	45,1	75		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	44	71	69	71	71	67	60	60	41	72	71	653	65	21	148	4,3	0,7	27,5	132,3
Хлеб пшеничный	83	80	83	91	86	80	80	101	86	80	86	853	85	2	103	6,4	0,5	43,2	204,1
Мука пшеничная	14	2	2	1	1	6		1	13	2	2	28	3	-11	20	0,3		2,0	9,4
Крупы, бобовые	25	93	61	17	67		92	12	68	62	69	541	54	29	216	4,9	1,1	35,5	170,7
Макаронные изделия	9		53					42				95	10	1	106	1,0	0,1	6,5	31,0
Овощи разные, зелень	154	20	108	55	159	191	88	79	92	172	138	1102	110	-44	72	1,8	1,7	7,2	53,0
Картофель	103	50	75	274	157	207	50	261	103	167	171	1515	152	49	147	3,0	0,6	24,0	113,2
Фрукты (плоды) свежие	102	100		100	7		140	111			7	465	47	-55	46	0,2	0,2	4,5	21,6
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	20	20	20			20	20	20	20	20	140	14	5	156	0,2	0,1	2,8	16,5
Соки плодовоовощные, напитки	110		200	200		200			200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Витаминизированные в т.ч. инстантные																			
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	39		33		108		31					359	36	-3	92	6,5	5,6		75,8
Субпродукты	17													-17	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пн)	20		115		44		44					490	49	29	245	8,7	8,8		113,2
Рыба-филе	32	57										106	11	-21	33	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	165	211		182		40	123	182		116		854	85	-80	52	2,4	2,2	3,9	45,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	83						200					200	20	-63	24	0,6	0,5	0,8	10,6
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				23				24			47	5	-1	78	1,1	1,3		16,5
Масло сливочное	20	21	7	5	9	26	13	5	6	19	6	117	12	-8	59		9,3	0,1	84,1
Масло растительное	13		22	28	19	14	11	22	26	14	25	181	18	5	139		17,6		157,8
Сахар	30	44	23	30	38	18	32	49	21	43	38	336	34	4	112			32,6	130,0
Кондитерские изделия	7	30				30						60	6	-1	86	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,3										1	3	0,3	0	100			0,1	0,4
Какао	0,3										1	8	1	0,7	267	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				
Соль	3	6	12	5	8	5	6	11	5	9	4	71	7	4	237				
Крахмал	1,1													-1,1	0				
Кофейный напиток	0,6											10	1	0,4	167	0,1		0,5	2,5
Яйца	40			5		107		5			6	123	12	-28	31	49,6	54,5	204,3	1 498,3