



ИП _____

" 10 " сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Витина С.В.
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**
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

1 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	С, 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					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	114,42	95,58	27,49	0,97	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:	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)	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 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	100	11,5	4,2	7,3	116,5	0,34	0,06	0,07	0,03	0,91	44,99	147,33	22,28	0,82	0,90	88,69	257	2012			
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			
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	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:	920	29,8	16,7	138,5	830,2	31,34	0,38	0,16	0,44	2,73	157,01	429,77	121,21	5,62	2,39	93,28					
Всего за день:		47,7	33,2	252,2	1 509,7	43,15	0,64	0,34	0,52	4,28	449,58	777,94	221,33	13,11	3,59	105,96					

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, 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	Fe, мг	Zn, мг		
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					
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,2	16,0	8,7	215,2	0,65	0,03	0,06	0,06	1,84	20,31	85,01	14,46	1,57	1,41	4,11	270	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,6	0,00	0,08	0,02	0,00	1,32	36,68	51,49	13,11	1,22	0,45	0,95	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	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	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:	680	22,4	17,8	122,1	757,8	113,65	0,24	0,20	0,39	4,21	95,65	191,66	58,13	5,52	2,42	8,74							
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					
РАССОЛЫНИК 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 ЯГДНЫЕ	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	1169,2	28,24	0,31	0,35	0,65	11,75	152,20	450,11	116,33	9,06	5,17	21,12							
Всего за день:		63,0	66,4	264,0	1927,0	141,89	0,55	0,55	1,05	15,95	247,84	641,76	174,45	14,58	7,60	29,96							

3 день

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг					
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,5	22,6	31,1	452,5	0,50	0,09	0,39	0,13	0,57	329,18	394,13	46,91	1,28	1,10	4,89	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	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00	338	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	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:	580	39,9	26,0	105,3	821,3	11,02	0,21	0,54	0,15	1,86	461,99	509,12	79,64	5,07	2,02	17,57					
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	11,3	232,8	1,03	0,06	0,08	0,13	2,11	15,32	110,80	19,70	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	0,86	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	2,24		2008			
Итого за прием пищи:	930	26,8	47,6	140,7	1 099,0	31,90	0,47	0,35	0,54	16,07	109,41	375,24	122,90	9,65	3,38	26,83					
Всего за день:		66,7	73,6	246,0	1 920,3	42,92	0,68	0,89	0,70	17,93	571,40	884,36	202,54	14,72	5,39	44,39					

4 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, 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			
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,9	16,1	11,3	232,8	1,03	0,06	0,08	0,13	2,11	15,32	110,80	19,70	1,76	1,16	3,63	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			
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:	650	26,9	28,4	106,9	793,8	27,15	0,44	0,30	0,35	8,72	73,88	385,13	195,18	9,49	3,39	9,95					
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	2011			
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	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	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					
Всего за день:		64,4	73,5	221,7	1 813,3	58,81	0,78	0,67	0,82	17,02	230,94	799,21	309,04	17,67	9,20	36,03					

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, 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	188	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	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							
КОМПЛОТ 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	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:	930	47,0	43,6	148,9	1178,8	25,45	0,37	0,27	0,55	8,85	185,06	531,75	127,17	9,30	6,83	18,20									
Всего за День:		68,0	57,6	255,2	1821,6	39,06	0,66	0,33	0,62	10,95	617,82	933,53	201,02	14,94	7,34	21,88									

7 день

Прием 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	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,5	22,6	31,1	452,5	0,50	0,09	0,39	0,13	0,57	329,18	384,13	46,91	1,28	1,10	4,89	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	1,68		2008				
Итого за прием пищи:	570	39,6	26,5	98,1	796,4	11,02	0,20	0,55	0,15	1,86	462,01	516,81	88,10	5,55	2,30	17,57						
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				
РАССОЛЫНИК 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 ЖАРЕНЫЙ (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				
КОМОТ 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	1001,5	30,35	0,44	0,33	0,25	13,10	131,91	360,34	111,49	7,11	3,45	25,45						
Всего за день:		66,6	65,4	233,6	1797,9	41,38	0,63	0,88	0,41	14,95	593,92	877,16	199,59	12,66	5,75	43,02						

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	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг
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							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,9	16,1	11,3	232,8	1,03	0,06	0,08	0,13	2,11	15,32	110,80	19,70	1,76	1,16	3,63	294	2011							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	14,6	34,5	319,2	0,08	0,08	0,09	0,09	1,30	245,64	157,52	18,54	1,22	1,38	0,76	204	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	50	3,7	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	630	28,3	31,5	103,5	826,9	114,11	0,21	0,26	0,55	3,80	294,22	297,38	63,10	4,52	2,74	6,39									
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	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	7,92	0,13	0,08	0,24	2,25	35,57	93,04	48,21	1,84	0,72	5,86	101	2011							
ПЛОДЫ 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	1,80	0,48	2,24		2008							
Итого за прием пищи:	980	41,8	52,1	146,6	1224,0	21,56	0,38	0,37	0,85	13,65	118,43	487,72	142,25	9,71	5,52	23,75									
Всего за день:		70,0	83,6	250,1	2050,9	135,67	0,59	0,63	1,40	17,45	412,65	785,10	205,35	14,23	8,26	30,14									

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
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				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,6	22,9	18,8	349,2	2,08	0,07	0,09	0,04	4,66	39,37	148,10	26,41	2,02	2,56	7,65	279	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				
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	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:	670	29,8	33,3	137,9	983,5	27,60	0,28	0,30	0,26	6,40	206,13	388,13	106,47	5,72	4,58	21,80						
Обед																						
ИГРА 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 КАЛУСТОЙ 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	100	10,2	5,2	7,9	119,1	0,88	0,06	0,06	0,07	0,92	43,41	133,64	22,43	0,90	0,82	7,61	255	2012				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,6	28,0	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				
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	24,7	28,1	123,1	849,4	32,27	0,36	0,31	0,56	4,55	182,10	351,98	112,12	6,14	2,49	93,59						
Всего за день:		54,5	61,4	261,0	1832,9	59,87	0,64	0,61	0,82	10,95	388,23	740,11	218,59	11,86	7,07	115,39						

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					
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧАННОЙ 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			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,8	18,2	337,5	9,47	0,14	0,17	0,46	3,30	33,58	190,80	43,34	2,42	2,21	10,84	288	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	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:	570	23,7	27,4	74,5	642,1	27,77	0,22	0,25	0,50	6,21	96,64	246,66	66,92	4,86	2,92	14,88					
Обед																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,4	7,3	6,8	94,2	13,06	0,06	0,08	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	0,06	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	100	10,9	16,1	11,3	232,8	1,03	0,06	0,08	0,13	2,11	15,32	110,80	19,70	1,76	1,16	3,63	294	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,2	299,6	0,00	0,25	0,00	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	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	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	33,4	38,7	153,1	1 098,8	112,29	0,53	0,30	0,68	9,43	133,46	499,92	237,03	11,55	2,52	15,30					
Всего за день:		57,0	66,1	227,6	1 740,9	140,06	0,75	0,55	1,18	15,64	230,10	746,58	303,85	16,41	5,44	30,18					

ИП Ляглова 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	І, мкг	
Итого за весь период	612,8	666,6	2 396,5	18 024,4	754,49	6,47	6,46	8,58	138,09	4 293,12	7 943,17	2 194,11	144,82	66,24	514,53	
Среднее значение за период	61,3	66,6	239,7	1 802,4	75,45	0,65	0,65	0,86	13,81	429,31	794,32	219,41	14,48	6,62	51,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	33,2	53,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	616	944

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

12 лет и старше

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	50	61,7	70,3	73	77,8	59	82	73,9	76,4	67,9	61,3	703,3	70,3	141		
Жиры, г	51	44,5	73,8	78,7	91,4	89,3	68,9	72,7	88,7	79,4	70,7	758,1	75,8	149		
Углеводы, г	211	317,9	302,8	308,2	289,5	237,5	320,9	272,3	312,3	328,7	279,9	2970,0	297,0	141		
Энергетическая ценность, ккал	1496	1933,7	2207,2	2247,9	2302,9	1876,8	2245,4	2077,4	2378,5	2322,4	2008,1	21600,3	2160,0	144		
Витамины																
С, мг	39	44,6	143,3	44,3	60,2	53,3	40,5	42,8	137,1	61,3	141,7	769,1	76,9	197		
В1, мг	0,8	0,8	0,6	0,8	1	0,6	0,8	0,7	0,7	0,8	0,8	7,6	0,8	100		
В2, мг	0,9	0,7	0,9	1,2	1,1	1,1	0,7	1,2	1	1	0,6	9,5	1,0	111		
А, мг	0,5	0,6	1,1	0,8	0,9	1,1	0,7	0,5	1,5	0,9	1,2	9,3	0,9	180		
Е, мг	6	5,7	16	18,1	20,2	13	12,4	15	17,6	14,1	15,6	147,7	14,8	247		
Минеральные вещества																
Са, мг	660	709,9	500,9	827,2	488,6	576	878,1	846,7	668,4	646	255,5	6397,3	639,7	97		
Р, мг	660	1040,1	871,6	1082	1052,7	809,6	1195,7	1106,8	982,7	993,6	798,8	9933,6	993,4	151		
Mg, мг	165	262,7	211,3	234,3	348,4	174,3	242,4	236,4	237,2	258	319,9	2524,9	252,5	153		
Fe, мг	10	14,2	15,5	15,8	18,6	18,1	16	13,6	15,3	12,8	19,9	159,8	16,0	160		
Zn, мг	8,4	4,9	7,6	6,2	10,5	6,7	8,7	5,8	9,1	8,4	5,5	73,4	7,3	87		
I, мкг	72	125,6	29,9	62,4	55,5	59,7	41,5	43	48,1	134,9	32,2	632,8	63,3	88		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

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)	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	100	125	117	110	107	1102	110		100	8,3	0,7	55,7	263,2
Мука пшеничная	16	74	2	1	69	7	71		1	82	2	309	31	15	193	3,3	0,4	21,1	100,4
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	7	472	47	-55	46	0,2	0,2	4,5	21,9
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	24	20				4	20	20	20	20	148	15	4	135	0,2	0,1	3,3	18,5
Соки плодовоовощные, напитки	110		200	200		400			200		200	1200	120	10	109	0,6	0,1	11,8	50,0
витаминизированные INSTANTные																			
Мясо животное (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				
Шпикета 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													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
Испомогательные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99	200		200	200		400		200	200		1400	140	41	141	4,1	3,5	5,6	74,2
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	9				28			29			57	6	-3	63	1,3	1,6		20,2
Масло сливочное	25	29	8	6	26	32	19	6	7	37	7	177	18	-7	71		14,2	0,2	128,9
Масло растительное	15		26	36	21	17	14	26	32	15	30	217	22	7	145		21,2		190,5
Сахар	25	51	25	33	52	20	41	53	21	57	40	393	39	14	157			38,2	152,3
Кондитерские изделия	11	30	44	70		44	30	44	70		44	376	38	27	342	1,9	2,3	28,4	142,7
Чай	0,4				1	1				1		3		-0,1	75			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	2			2		2		2			8	1	0,7	267	0,1			0,6
Соль	5	7	12	6	9	6	7	11	5	10	5	78	8	3	156				
Фрахмал	1,7													-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7									5		10	1	0,3	143	0,1		0,5	2,5
Йогурт	40	2		6	2	134	2	6		2	10	164	16	-24	41			0,1	10,1
																66,3	73,1	291,9	2 084,3