

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Долмалева

Р.А. Платова

" 05 " 11

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Долмалева

Долмалева

" 05 " 11

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	Витаминны										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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	0.00	70	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	0.00	99	2008			
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.9	0.34	0.06	0.07	0.03	0.91	45.14	147.42	22.29	0.82	0.90	88.71	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				
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	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	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68			2008			
Итого за прием пищи:	920	29.8	16.5	137.1	820.6	16.34	0.36	0.15	0.28	2.34	157.16	429.86	121.22	5.62	2.19	91.30						
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4.8	5.0	34.2	197.5	0.00	0.06	0.03	0.01	1.09	12.02	41.27	6.96	0.48	0.33	1.36	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:	360	11.1	10.5	53.9	355.0	11.10	0.14	0.27	0.05	1.72	243.24	204.19	38.59	2.85	1.33	22.35						
Всего за День:		41.0	27.0	190.9	1175.6	27.44	0.50	0.43	0.33	4.06	400.40	634.04	159.81	8.47	3.52	113.65						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	С, мг			В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Обед																								
САПАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	0.04	0.20	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36	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						
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	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								
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								
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	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	1613.0	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. В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
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 КРУПЮЙ 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 РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	1.76	1.16	3.63	294	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					
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	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							
Итого за прием пищи:	930	29.2	30.8	148.5	988.2	14.02	0.35	0.24	0.54	9.90	120.04	308.58	89.42	8.81	3.02	16.59							
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	215.1	0.20	0.06	0.44	0.36	2.48	97.26	211.45	15.85	2.44	1.34	24.31	210	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	1.88			2008				
Итого за прием пищи:	390	16.1	27.3	30.1	335.5	0.22	0.12	0.48	0.36	3.14	113.42	241.26	25.37	4.01	1.70	25.99							
Всего за день:		45.3	58.1	178.6	1 323.8	14.24	0.47	0.71	0.89	13.04	233.46	549.84	114.78	12.82	4.72	42.58							

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Обед																							
ИГРА КАБАКОВАЯ 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						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							
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																							
КЕФИР	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		
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5.2	1.9	36.0	182.1	0.00	0.06	0.02	0.00	0.36	11.60	40.39	7.68	0.47	0.35	0.76				428	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:	360	11.4	7.3	53.8	335.1	11.40	0.17	0.38	0.06	1.13	267.60	241.39	43.68	2.87	1.30	20.76							
Всего за день:		48.9	52.4	168.6	1 354.6	43.06	0.52	0.75	0.53	9.43	424.66	655.47	157.55	11.06	7.11	46.84							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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	12.7	10.1	192.5	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.90	81.39	13.88	1.34	1.44	4.59	278	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	45.9	273.1	0.00	0.16	0.00	0.04	1.38	33.11	177.96	41.39	2.76	0.00	0.00	181	2008						
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	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	980	27.7	31.3	144.5	977.1	30.19	0.38	0.20	0.34	10.05	163.65	388.40	108.99	10.12	2.87	15.87								
Полдник																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	16.7	12.4	22.2	266.7	0.30	0.05	0.22	0.08	0.29	189.84	223.84	29.18	0.58	0.84	3.73	236	2012						
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:	360	22.7	15.6	61.6	478.8	0.82	0.07	0.34	0.09	0.29	301.27	319.42	56.67	1.45	1.52	12.73								
Всего за день:		50.4	46.9	206.2	1455.8	31.01	0.46	0.53	0.43	10.34	464.91	707.82	165.66	11.58	4.39	28.60								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны													№ рецеп-туры	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				
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		
БИГОЧКИ РУСЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	10.8	13.0	7.3	192.5	0.40	0.05	0.09	0.06	0.47	18.56	96.27	12.25	1.32	1.31	4.71	306	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПАРОВЫЕ	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		
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	32.6	24.3	152.0	963.2	25.18	0.39	0.19	0.32	5.47	170.13	350.21	88.62	7.64	2.64	11.06				
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4.8	5.0	34.2	197.5	0.00	0.06	0.03	0.01	1.09	12.02	41.27	6.96	0.48	0.33	1.36	422	2011		
МОЛОКО КИРСКОЕ	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:	360	11.1	10.5	53.9	355.0	11.10	0.14	0.27	0.05	1.72	243.24	204.19	36.59	2.85	1.33	22.35				
Всего за день:		43.8	34.8	205.8	1318.2	36.28	0.53	0.46	0.37	7.19	413.37	554.39	127.22	10.49	3.97	33.41				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Б ₁ , г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
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 КРУПНОЙ 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	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	306.05	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	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					
Итого за прием пищи:	980	41.8	52.1	146.6	1 224.0	21.56	0.38	0.37	0.85	13.65	118.43	487.72	142.25	9.71	5.52	23.75					
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	215.1	0.20	0.06	0.44	0.36	2.48	97.26	211.45	15.85	2.44	1.34	24.31	210	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:	390	16.1	27.3	30.1	335.5	0.22	0.12	0.48	0.36	3.14	113.42	241.26	25.37	4.01	1.70	25.99					
Всего за день:		57.9	79.4	176.7	1 559.5	21.78	0.50	0.85	1.21	16.79	231.85	728.98	167.61	13.72	7.22	49.74					

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			C ₁ , мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Na, мг	K, мг	Cl, мг					
Обед																								
Икра казачковская 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				
Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.43	133.64	22.43	0.90	0.82	76.19	255			2012				
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.9	6.5	45.9	273.1	0.00	0.16	0.00	0.04	1.38	33.11	177.96	41.39	2.76	0.00	0.00	181			2008				
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	29.1	27.1	141.0	928.3	18.14	0.35	0.20	0.56	5.57	189.63	435.63	115.63	7.27	1.84	84.76								
Полдник																								
Булочка школьная	60	5.2	2.0	36.1	182.8	0.00	0.06	0.02	0.00	0.38	11.63	40.34	7.68	0.47	0.35	0.76	428			2011				
Кефир	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				
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:	360	11.4	7.4	53.9	335.8	11.40	0.17	0.38	0.06	1.15	267.63	241.34	43.68	2.87	1.30	20.76								
Всего за день:		40.5	34.5	194.9	1264.0	29.54	0.53	0.58	0.62	6.72	457.26	676.97	159.31	10.14	3.14	105.52								

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г/г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецен- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	33	2012							
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	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	32.4	37.6	154.5	1 098.6	103.12	0.49	0.25	0.58	9.13	139.42	485.27	239.29	11.71	2.57	17.34									
Полдник																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	130	16.7	12.4	22.2	266.7	0.30	0.05	0.22	0.08	0.29	189.84	223.84	28.18	0.58	0.84	3.73	236	2012							
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:	360	22.7	15.6	61.6	478.8	0.82	0.07	0.34	0.09	0.29	301.27	319.42	56.67	1.45	1.52	12.73									
Всего за день:		55.1	53.2	216.2	1 577.4	103.93	0.56	0.59	0.67	9.42	440.69	804.69	295.95	13.16	4.09	30.07									

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	479,2	505,6	1897,8	13945,6	363,26	5,02	6,26	6,30	96,58	4 050,65	6 658,97	1 640,06	109,07	48,27	532,04	
Среднее значение за период	47,9	50,6	189,8	1 394,6	36,33	0,50	0,63	0,63	9,66	405,06	665,90	164,01	10,91	4,83	53,20	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	32,6	53,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
12 лет и старше	944	369

**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	54	41	55,2	45,3	48,9	50,4	43,8	41,1	57,9	40,5	55,1	479,2	47,9	89		
Жиры, г	55,2	27	70,1	58,1	52,4	46,9	34,8	49,2	79,4	34,5	53,2	505,6	50,6	92		
Углеводы, г	229,8	190,9	188	178,6	168,6	206,2	205,8	171,9	176,7	194,9	216,2	1897,8	189,8	83		
Энергетическая ценность, ккал	1632	1175,6	1613	1323,8	1354,6	1455,8	1318,2	1303,7	1559,5	1264	1577,4	13945,6	1394,6	85		
Витамины																
C, мг	42	27,4	29,6	14,2	43,1	31	36,3	26,3	21,8	29,5	103,9	363,1	36,3	86		
B1, мг	0,84	0,5	0,44	0,47	0,52	0,46	0,53	0,51	0,5	0,53	0,56	5,02	0,50	60		
B2, мг	0,96	0,43	0,69	0,71	0,75	0,53	0,46	0,67	0,85	0,58	0,59	6,26	0,63	66		
A, мг	0,54	0,33	0,81	0,89	0,53	0,43	0,37	0,44	1,21	0,62	0,67	6,30	0,63	117		
E, мг	6	4,1	12,7	13	9,4	10,3	7,2	6,9	16,8	6,7	9,4	96,5	9,6	160		
Минеральные вещества																
Ca, мг	770	400,4	488,3	233,5	424,7	464,9	413,4	495,7	231,9	457,3	440,7	4050,8	405,1	53		
P, мг	720	634	725,9	549,8	655,5	707,8	554,4	620,9	729	677	804,7	6659,0	665,9	92		
Mg, мг	180	159,8	153,6	114,8	157,5	165,7	127,2	138,5	167,6	159,3	296	1640,0	164,0	91		
Fe, мг	10,8	8,5	10,1	12,8	11,1	11,6	10,5	7,5	13,7	10,1	13,2	109,1	10,9	101		
Zn, мг	8,4	3,5	6	4,7	7,1	4,4	4	4,1	7,2	3,1	4,1	48,2	4,8	57		
I, мкг	72	113,6	39,1	42,6	46,8	28,6	33,4	42,5	49,7	105,5	30,1	531,9	53,2	74		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											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)	48	42	40	82	40	47	54	40	70	53	52	520	52	4	108	3,4	0,5	22,0	105,6
Хлеб пшеничный	80	60	80	67	60	90	60	98	60	60	97	732	73	-7	92	5,5	0,5	36,8	174,3
Мука пшеничная	8	43	1	49	7	43	43	5	78	50	1	194	19	11	243	2,0	0,2	13,2	63,0
Круты, бобовые	20	66	71	10	14	14	5	5	78	97	341	34	34	14	171	2,9	0,6	22,7	106,9
Макаронные изделия	8	46	63	63	14	63	46	46	78	218	218	22	22	14	273	2,3	0,3	14,8	71,1
Овощи разные, зелень	160	125	166	92	222	194	123	142	143	205	198	1610	161	1	101	2,2	1,8	8,6	60,8
Картофель	93,52	71	107	138	257	86	71	327	160	29	86	1332	133	39,48	142	1,8	0,4	14,7	69,6
Фрукты (плоды) свежие	80	100	100	100	100	145	26	26	100	100	471	47	47	-33	59	0,2	0,2	4,5	21,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	8	20		20			20	20	20	20	100	100	10	2	125	0,1		0,9	5,5
Соки плодово-овощные, напитки	80		200	200		200			200		800	800	80		100	0,4	0,1	7,8	33,4
Инстантные витаминизированные в т.ч. Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	34,4				150	41					191	19	19	-15,4	56	2,9	2,5		34,0
Субпродукты	18,4													-18,4	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	30,4		192	71		77			192	71	603	60	60	29,6	198	7,5	7,5		97,2
Рыба-филе	32	88								76	164	16	16	-16	51	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	140	226		39		175	211	28	39	18	175	911	91	-49	65	2,5	2,3	4,2	47,9
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	72		200		200			200		200	800	80	80	8	111	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог (массовая доля жира не более 9%)	24				75					75	150	15	15	-9	63	2,6	1,3	0,4	24,6
Сыр твердый	6,12		16					16			32	3	3	-3,12	52	0,7	0,9	10,9	
Масло сливочное	14	21	10	18	1	10	13	17	18	14	10	132	13	-1	94		10,6	0,1	95,7
Масло растительное	7,2		23	19	15	17	5	9	26	5	18	137	14	6,8	190		13,4		120,3
Сахар	14		27	5	16	25	32	20	15	26	48	250	25	11	179			24,2	96,6
Кондитерские изделия	6													-6	0				
Чай	0,8			1					1			2		-0,6	25				0,2
Какао	0,48				4					4		8	1	0,52	167	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,12	1			1		1				3	3		0,18	250				0,2
Соль	5	7	8	7	7	5	4	10	4	7	5	64	6	1	128				
Крахмал	1,6													-1,6	0				
Кофейный напиток	0,8													-0,8	0				
Сметана	6,12	8			5	15	8			5	3	44	4	-2,12	72	0,1	0,7	0,2	8,6
Специи	0,8													-0,8	0				
Яйца	16	4		119		7	4		119		7	260	26	10	163	2,8	2,5	0,1	13,8
																44,2	48,5	178,5	1314,3