

УТВЕРЖДАЮ

ИП



Р. А. Платова

" 05 " 11 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
«Школа № 12
им. Героев
Советского Союза»
Н.А. Белюкова
Инн: 91140089



" 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. Керчь: сезон осень-зима 2024 год**
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

1 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			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			
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.2	12.1	30.5	263.0	1.61	0.16	0.00	0.06	0.32	188.79	235.59	66.16	3.23	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					
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:	550	19.2	18.6	110.0	685.0	2.13	0.27	0.15	0.09	0.98	314.32	384.27	105.35	5.93	1.05	10.68							
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	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	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	99	2008					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.06	0.07	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	0.90	88.70	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	16.5	137.1	820.4	16.34	0.36	0.15	0.28	2.34	157.08	429.81	121.22	5.62	2.19	91.29							
Всего за день:		49.0	35.0	247.1	1 505.5	18.47	0.62	0.31	0.36	3.32	471.39	814.08	226.57	11.55	3.24	101.97							

2 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	70	2011					
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8.2	16.0	8.7	215.8	0.66	0.03	0.06	0.06	1.84	20.58	85.20	14.49	1.57	1.41	4.15	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	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							
Итого за прием пищи:	660	22.4	17.7	120.7	748.5	98.66	0.22	0.19	0.22	3.82	95.92	191.85	58.16	5.52	2.22	6.78							
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 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	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							
Всего за день:	63.0	66.3	262.7	1917.7	126.90	0.53	0.54	0.88	15.56	248.11	641.95	174.48	14.58	7.40	27.90								

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг								
Завтрак																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.87	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012						
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:	530	28.7	17.7	99.8	676.5	10.86	0.17	0.41	0.11	1.62	351.67	383.16	66.38	4.46	1.88	16.97								
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						
КОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011						
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								
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	29.2	30.8	148.5	987.9	14.02	0.35	0.24	0.54	9.90	120.02	308.53	89.39	8.81	3.02	16.59								
Всего за день:	57.8	48.5	248.3	1 664.5	24.88	0.52	0.65	0.65	11.53	471.69	691.69	155.77	13.27	4.90	33.56									

5 День

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																						
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		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	28.35	3.36	2.72	31.32	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				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:	580	31.4	52.4	58.6	712.1	7.36	0.16	0.71	0.71	3.94	394.66	452.77	52.87	5.63	3.08	33.00						
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36	45			2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68	99			2011		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.7	10.1	192.3	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.82	81.34	13.87	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	7.60	1.60	0.48	2.24				2008		
Итого за прием пищи:	980	27.7	31.3	144.5	976.9	30.19	0.38	0.20	0.34	10.05	163.57	388.35	108.98	10.12	2.87	15.87						
Всего за день:		59.1	83.7	203.2	1 689.0	37.55	0.55	0.91	1.05	13.99	558.23	841.12	161.85	15.76	5.95	48.87						

6 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
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
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	435	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		
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:	550	20.6	13.6	96.4	595.8	3.61	0.26	0.04	0.06	1.47	436.76	390.78	65.85	3.44	0.36	1.68		
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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	10.8	13.0	7.3	192.3	0.40	0.05	0.09	0.06	0.47	18.48	96.22	12.24	1.32	1.31	4.70	306	2012
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.00	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	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	963.0	25.18	0.39	0.19	0.32	5.47	170.05	350.16	88.61	7.64	2.64	11.05		
Всего за день:		53.2	37.9	248.4	1 558.8	28.79	0.65	0.23	0.38	6.94	606.81	740.94	154.46	11.08	3.01	12.73		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С ₁ , 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			
Завтрак																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.67	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012					
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:	520	28.4	18.3	92.6	651.6	10.86	0.16	0.41	0.11	1.62	351.69	390.85	74.84	4.94	2.16	16.97							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ 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					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.7	176.3	12.47	0.15	0.13	0.04	0.29	53.81	103.02	36.39	1.47	0.68	10.26	312	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	26.5	27.6	125.8	860.0	24.93	0.38	0.33	0.28	5.90	159.64	345.12	101.24	6.52	3.32	24.53							
Всего за день:		54.9	45.9	218.4	1 511.6	35.80	0.55	0.74	0.39	7.52	511.33	735.97	176.08	11.46	5.49	41.50							

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	І, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг					
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	3.63	70	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011							
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	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	630	28.3	31.3	102.1	817.2	99.11	0.19	0.25	0.39	3.42	294.24	297.43	63.13	4.52	2.54	4.39									
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 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	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:	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	83.4	248.7	2041.2	120.67	0.57	0.62	1.24	17.06	412.67	785.15	205.38	14.23	8.06	28.14									

9 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	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	0.00	70	2011			
ТЕПЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14.6	22.9	18.8	349.4	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.46	148.15	26.42	2.02	2.56	7.66	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	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:	670	29.8	33.1	136.5	973.7	12.60	0.26	0.29	0.09	6.01	206.22	388.18	106.48	5.72	4.38	19.81							
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	82	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	43.42	133.64	22.43	0.90	0.82	7.619	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	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	29.1	27.1	141.0	928.3	18.14	0.35	0.20	0.56	5.57	189.62	435.63	115.63	7.27	1.84	84.76							
Всего за день:		58.9	60.2	277.5	1901.9	30.74	0.61	0.49	0.65	11.57	395.84	823.81	222.12	12.98	6.22	104.57							

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	586,5	599,1	2403,6	17334,1	598,51	6,07	5,63	7,33	119,47	4 143,10	7 605,86	2 091,85	139,16	58,75	465,48	
Среднее значение за период	58,6	59,9	240,4	1 733,4	59,85	0,61	0,56	0,73	11,95	414,31	760,59	209,19	13,92	5,87	46,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	31,1	55,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	591	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	54	49	63	57,8	64,4	59,1	53,2	54,9	70	58,9	56,1	586,4	58,6	109		
Жиры, г	55,2	35	66,3	48,5	73,3	83,7	37,9	45,9	83,4	60,2	64,9	599,1	59,9	109		
Углеводы, г	229,8	247,1	262,7	248,3	220,3	203,2	248,4	218,4	248,7	277,5	229	2403,6	240,4	105		
Энергетическая ценность, ккал	1632	1505,5	1917,7	1664,5	1803,6	1689	1558,8	1511,6	2041,2	1901,9	1740,5	17334,3	1733,4	106		
Витамины																
С, мг	42	18,5	126,9	24,9	43,8	37,6	28,8	35,8	120,7	30,7	130,9	598,6	59,9	143		
В1, мг	0,84	0,62	0,53	0,52	0,76	0,55	0,65	0,55	0,57	0,61	0,71	6,07	0,61	73		
В2, мг	0,96	0,31	0,54	0,65	0,66	0,91	0,23	0,74	0,62	0,49	0,5	5,65	0,56	58		
А, мг	0,54	0,36	0,88	0,65	0,66	1,05	0,38	0,39	1,24	0,65	1,08	7,34	0,73	135		
Е, мг	6	3,3	15,6	11,5	16,6	14	6,9	7,5	17,1	11,6	15,3	119,4	11,9	198		
Минеральные вещества																
Са, мг	770	471,4	248,1	471,7	231	558,2	606,8	511,3	412,7	395,8	236,1	4143,1	414,3	54		
Р, мг	720	814,1	642	691,7	799,3	841,1	740,9	736	785,2	823,8	731,9	7606,0	760,6	106		
Mg, мг	180	226,6	174,5	155,8	309,1	161,9	154,5	176,1	205,4	222,1	306,1	2092,1	209,2	116		
Fe, мг	10,8	11,6	14,6	13,3	17,7	15,8	11,1	11,5	14,2	13	16,6	139,4	13,9	129		
Zn, мг	8,4	3,2	7,4	4,9	9	5,9	3	5,5	8,1	6,2	5,5	58,7	5,9	70		
I, мкг	72	102	27,9	33,6	34	48,9	12,7	41,5	28,1	104,6	32,2	465,5	46,6	65		

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)	48	72	80	82	82	77	84	70	52	93	82	774	77	29	161	5,1	0,8	32,7	157,2
Хлеб пшеничный	80	100	113	117	107	100	118	117	110	107	1089	109	29	136	8,2	0,7	54,9	259,6	
Мука пшеничная	8	2	2	1	1	7	2	2	14	2	32	3	-5	40	0,3		2,3	11,0	
Круты, бобовые	20	114	71	26	81		37	21	78	74	83	585	59	39	293	5,3	1,2	38,0	183,6
Мякательные изделия	8		63	63				50				239	24	16	299	2,5	0,3	16,4	78,5
Овощи разные, зелень	160	125	275	92	325	294	123	142	246	341	334	2297	230	70	144	3,0	2,8	11,3	83,3
Картофель	93,52	71	107	138	257	86	71	327	160	29	216	1462	146	52,48	156	2,0	0,4	16,2	76,4
Фрукты (плоды) свежие	80			114	12		45	126			12	309	31	-49	39	0,1	0,1	2,6	12,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	8	20	20				20	20	20	20	20	140	14	6	175	0,2	0,1	2,8	16,5
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	80		200	200		200						800	80		100	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	34,4		43		150	41				75		309	31	-3,4	90	4,7	4,0		55,0
Субпродукты	18,4											862	86	-18,4	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	30,4		192	71	71				263		188	862	86	55,6	284	10,7	10,7		139,0
Рыба-филе	32	88										164	16	-16	51	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	140	237		187		50	123	215		118		930	93	-4,7	66	2,6	2,4	4,3	48,9
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	72						207					207	21	-5,1	29	0,6	0,5	0,8	10,6
Творог (массовая доля жира не более 9%)	24			87				87				174	17	-7	73	3,0	1,5	0,5	28,4
Сыр твердый	6,12					28			29			57	6	-0,12	93	1,3	1,6		20,2
Масло сливочное	14	24	8	3	11	30	16	10	7	20	7	136	14		97		11,0	0,1	99,5
Масло растительное	7,2		26	19	21	17	5	9	32	15	30	174	17	9,8	242		17,0		152,2
Сахар	14	45	25	29	38	20	34	48	21	43	40	343	34	20	245			33,3	132,7
Кондитерские изделия	6	30					30					60	6		100	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,8				1	1					1	3		-0,5	38			0,1	0,4
Какао	0,48	4						4				8	1	0,52	167	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,12													-0,12	0				
Соль	5	7	12	6	8	6	4	11	5	10	5	74	7	2	148				
Крахмал	1,6													-1,6	0				
Кофейный напиток	0,8			5						5		10	1	0,2	125	0,1		0,5	2,5
Сметана	6,12	8	8	3	5	12	8	3		26		73	7	0,88	119	0,2	1,1	0,3	14,6
Специи	0,8													-0,8	0				
Яйца	16			8		153		8				169	17	1	106	1,8	1,7	0,1	9,0
															54,6	58,8	229,6		1 660,2