

УТВЕРЖДАЮ

ИПТ

Р.А. Платова

Р.А. Платова

" 05 " 11

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

С.В. Зеркина

М.П. Директор
«Школа № 12
им. Героя
Советского Союза
Н.А. Белякова»

С.В. Зеркина

" 05 " 11

2024 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г. Керчь: 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						№ 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг			
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
УЛКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	136.00	36.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.3	3.7	6.5	103.9	0.31	0.06	0.07	0.03	0.82	40.26	132.32	20.00	0.74	0.80	0.80	0.76	79.76	257	2012								
РИСОТВАРНОЙ	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	30.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68												
Итого за прием пищи:	820	26.0	14.7	117.5	710.0	12.31	0.33	0.13	0.27	2.17	140.95	389.13	105.36	5.02	1.94	82.19												
Полдник																												
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.4	57.1	329.7	0.00	0.10	0.05	0.02	1.83	19.91	68.91	11.61	0.81	0.56	2.28	422	2011										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.03	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	0.84	18.99	365	2011										
Итого за прием пищи:	300	13.9	13.5	66.9	440.2	1.10	0.15	0.28	0.05	1.83	235.13	220.83	35.24	0.97	1.40	21.27												
Всего за день:		40.0	28.1	184.4	1150.2	13.40	0.48	0.41	0.32	4.00	376.07	609.97	140.60	5.99	3.34	103.46												

2 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	І, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг				
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ 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						
ПАСОСЫЛЬНИК 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	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 РЖАНОИ	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								
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:		48.4	62.5	163.0	1 416.6	22.38	0.40	0.64	0.74	10.70	463.53	663.35	137.64	8.95	5.16	36.17								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68	99	2011						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7.3	11.3	9.1	172.5	1.10	0.04	0.05	0.02	2.45	20.51	73.16	12.50	1.21	1.30	4.11	278	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	148.35	34.50	2.30	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	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	22.9	26.6	118.1	808.5	23.21	0.33	0.17	0.32	8.41	136.15	332.00	93.54	8.81	2.47	13.89								
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									
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:		45.5	42.2	179.7	1 287.3	24.03	0.40	0.51	0.41	8.70	437.41	651.41	150.21	10.26	3.99	26.62								

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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	99	99	2008							
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,7	11,6	6,5	172,1	0,36	0,04	0,08	0,05	0,42	16,39	86,38	10,98	1,18	1,18	4,21	306	2012							
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							
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	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	27,7	20,5	126,2	805,2	18,27	0,34	0,15	0,29	4,08	142,12	313,14	77,97	6,57	2,18	8,89									
Полдник																									
ЕУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,0	8,4	57,1	329,7	0,00	0,10	0,05	0,02	1,83	19,91	68,91	11,61	0,81	0,56	2,28	422	2011							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	216,22	151,92	23,63	0,17	0,84	18,99	385	2011							
Итого за прием пищи:	300	13,9	13,5	66,9	440,2	1,10	0,15	0,28	0,05	1,83	236,13	220,83	35,24	0,97	1,40	21,27									
Всего за день:		41,6	34,0	193,1	1 245,4	19,37	0,49	0,43	0,34	5,91	377,25	533,98	113,21	7,55	3,58	30,16									

7 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	Ческа		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																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ 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					
РАССОЛНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.54	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011					
ФРИКАДЕЛКИ 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					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.7	10.39	0.12	0.10	0.03	0.24	44.87	85.85	30.32	1.22	0.56	8.55	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	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	21.9	23.5	103.1	713.6	20.68	0.32	0.28	0.27	4.75	137.28	293.98	85.30	5.28	2.78	20.27							
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:		36.5	45.1	149.2	1157.3	22.08	0.45	0.62	0.43	5.72	473.38	569.75	122.60	6.30	3.58	38.27							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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		
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,54	10,49	0,48	0,22	2,12	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУГЛОЙ 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	10,60	100,73	419,38	124,56	8,57	4,70	20,33		
Полдник																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	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:		51,1	69,8	152,4	1 347,6	17,68	0,45	0,90	1,07	13,94	214,16	860,64	149,93	12,58	6,40	46,32		

9 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00				2008				
БОРЩ С КАЛУГОЙ 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	106.9	0.81	0.05	0.06	0.07	0.82	39.09	120.28	20.22	0.83	0.73	68.53				255	2012			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	148.35	34.50	2.30	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	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								
Итого за прием пищи:	820	23.9	21.6	115.3	755.3	15.27	0.30	0.17	0.47	5.02	161.58	369.17	98.64	6.05	1.63	76.53					2008			
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:		35.3	29.0	169.2	1 091.0	26.67	0.47	0.55	0.53	6.17	429.21	610.51	142.32	8.92	2.93	97.29								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						№ 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	0,24	4,07	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	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	18,26	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	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:	870	26,9	31,9	128,1	919,5	101,45	0,42	0,22	0,56	7,53	119,44	409,96	200,63	9,72	2,17	13,70								
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	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:		49,6	47,5	189,7	1 398,3	102,27	0,49	0,56	0,65	7,82	420,71	729,37	257,29	11,18	3,70	26,43								

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	430,8	454,6	1681,2	12411,2	298,30	4,51	5,87	5,74	82,03	3 809,92	6 128,07	1 457,38	93,22	43,29	488,81			
Среднее значение за период	43,1	45,5	168,1	1 241,1	29,83	0,45	0,59	0,57	8,20	380,99	612,81	145,74	9,32	4,33	48,88			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,0	53,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Обед	Полдник
7-11 лет	835	357

**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	46,2	40	48,4	40,5	42,3	45,5	41,6	36,5	51,1	35,3	49,6	430,8	43,1	93		
Жиры, г	47,4	28,1	62,5	52,1	44,2	42,2	34	45,1	69,8	29	47,5	454,5	45,4	96		
Углеводы, г	201	184,4	163	153,2	147,4	179,7	193,1	149,2	152,4	169,2	189,7	1681,3	168,1	84		
Энергетическая ценность, ккал	1410	1150,2	1416,6	1148	1169,4	1287,3	1245,4	1157,3	1347,6	1091	1398,3	12411,1	1241,1	88		
Витамины																
C, мг	36	13,4	22,4	12,2	38,2	24	19,4	22,1	17,7	26,7	102,3	298,4	29,8	83		
B1, мг	0,72	0,48	0,4	0,42	0,46	0,4	0,49	0,45	0,45	0,47	0,49	4,51	0,45	63		
B2, мг	0,84	0,41	0,64	0,68	0,69	0,51	0,43	0,62	0,8	0,55	0,56	5,89	0,59	70		
A, мг	0,42	0,32	0,74	0,8	0,45	0,41	0,34	0,43	1,07	0,53	0,65	5,74	0,57	136		
E, мг	6	4	10,7	10,7	8,4	8,7	5,9	5,7	13,9	6,2	7,8	82,0	8,2	137		
Минеральные вещества																
Ca, мг	660	376,1	463,5	216,2	402	437,4	377,2	473,4	214,2	429,2	420,7	3809,9	381,0	58		
P, мг	660	610	663,4	507,5	591,6	651,4	534	569,7	660,6	610,5	729,4	6128,1	612,8	93		
Mg, мг	150	140,6	137,6	102,6	141	150,2	113,2	122,6	149,9	142,3	257,3	1457,3	145,7	97		
Fe, мг	7,2	6	8,9	11,7	9,7	10,3	7,5	6,3	12,6	8,9	11,2	93,1	9,3	129		
Zn, мг	4,2	3,3	5,2	4,3	6,3	4	3,6	3,6	6,4	2,9	3,7	43,3	4,3	102		
I, мкг	60	103,5	36,2	40,3	43,8	26,6	30,2	38,3	46,3	97,3	26,4	488,9	48,9	82		

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	Угле-воды, г	Энерге-тическая Ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	32	41	30	71	30	37	42	30	60	42	41	424	42	10	133	2,8	0,4	17,8	85,8
Хлеб пшеничный	60	40	60	46	40	70	40	77	40	76	529	53	-7	88	3,9	0,3	26,7	126,1	
Мука пшеничная	6	69	1	49	6	69	50	1	245	25	19	245	25	19	408	2,6	0,3	16,8	80,0
Круты, бобовые	18	55	62	10	14	5	69	83	298	30	12	298	30	12	166	2,5	0,5	19,8	93,2
Макаронные изделия	6	46	53	10	53	46	53	46	198	20	14	198	20	14	330	2,1	0,3	13,4	64,3
Овощи разные, зелень	140	85	122	66	178	152	84	98	106	165	149	1205	121	-19	86	1,6	1,1	6,5	43,2
Картофель	93,52	71	107	126	224	86	71	290	147	29	86	1237	124	30,48	132	1,7	0,4	13,7	64,7
Фрукты (плоды) свежие	80	100	100	100	100	45	71	15	100	260	26	260	26	-54	33	0,1	0,1	2,5	11,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	6	20	20	20	20	20	20	20	20	100	10	100	10	4	167	0,1	0,9	0,9	5,5
Соки плодово-овощные, напитки	80	200	200	200	200	200	200	200	200	800	80	800	80	100	0,4	0,1	7,8	33,4	
Витаминизированные в т.ч. инстантные																			
Мясо животное (мясо на кости) 1 кат.	30,8			128	37							165	17	-13,8	54	2,5	2,2		29,5
Субпродукты	13,8													-13,8	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пн)	20,4		165	63		69			165	63		525	53	32,6	257	6,5	6,6		84,9
Рыба-филе	24	80							68	15	148	15	3	-9	62	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	120	224		39		211		24	39	16	175	903	90	-30	75	2,5	2,3	4,1	47,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60		200					200		200		800	80	20	133	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог (массовая доля жира не более 9%)	20				75					75		150	15	-5	75	2,6	1,3	0,4	24,6
Сыр твердый	4,08		16					16				32	3	-1,08	78	0,7	0,9		10,9
Масло сливочное	12	23	10	18	1	9	16	16	18	12	9	132	13	1	110		10,6	0,1	95,5
Масло растительное	6	19	14	13	14	3	7	20	5	15	110	11	11	5	183		10,9		97,9
Сахар	12	32	3	16	25	30	39	20	15	26	48	254	25	13	212			24,5	97,7
Кондитерские изделия	4													-4	0				
Чай	0,4			1				1				2		-0,2	50				0,2
Какао	0,4				4				4			8	1	0,6	200		0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,08	1		1		1						3		0,22	375		0,1		0,3
Соль	3	6	8	6	7	5	4	10	4	6	5	61	6	3	203				
Крахмал	1,2													-1,2	0				
Кофейный напиток	0,8													-0,8	0				
Сметана	4	7			5	13	7			5	3	40	4	-0,8	100		0,6	0,1	7,9
Специи	0,8													-0,8	0				
Жища	16	7		119		7			119		7	266	27	11	166	2,9	2,6	0,1	14,1
															39,9	43,7	158,5		1170,7