

ИП \_\_\_\_\_  
"03"  
РИДА  
АНАТОЛЬЕВНА А. ПЛАТОВА  
ИНН 9110009701  
ПРИНЦИПАЛЬ  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ Г. КЕРЧЬ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

СОГЛАСОВАНО  
ОГРН 1119102171082  
МБОУ  
г. Керчь РК  
«Школа № 12  
им. Героя  
Советского Союза  
Н.А. Белякова»  
ИНН 9111000909  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ШКОЛА № 12 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
Н.А. БЕЛЯКОВА»

2025 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся 1Б-11 категории 7-11 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы управления  
муниципального образования г. Керчь: сезон весна 2025 год  
(обеды, полдники)

г. Керчь 2025 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. Л, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг					
<b>Обед</b>																							
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	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	99	2008		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.68	69.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2012		
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	120.69	3.27	0.01	0.00	0.05	294	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	0.00	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	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	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	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30.9</b>	<b>26.9</b>	<b>139.0</b>	<b>922.4</b>	<b>21.92</b>	<b>0.50</b>	<b>0.14</b>	<b>0.47</b>	<b>4.25</b>	<b>126.54</b>	<b>473.05</b>	<b>118.58</b>	<b>8.26</b>	<b>405.69</b>	<b>6.15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>				
<b>Полдник</b>																							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	220	11.1	17.9	45.1	377.5	0.77	0.20	0.25	0.11	1.98	181.80	267.35	72.60	2.13	412.56	18.28	0.00	0.03	0.00	177	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	278.00	2.00	0.00	0.00	0.01				
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	24.69	0.00	0.00	0.00	0.00	377	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	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	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>15.9</b>	<b>18.8</b>	<b>97.3</b>	<b>617.1</b>	<b>11.89</b>	<b>0.29</b>	<b>0.30</b>	<b>0.12</b>	<b>3.27</b>	<b>216.35</b>	<b>309.53</b>	<b>90.84</b>	<b>5.96</b>	<b>756.05</b>	<b>21.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>46.8</b>	<b>45.6</b>	<b>236.3</b>	<b>1 539.5</b>	<b>33.81</b>	<b>0.79</b>	<b>0.44</b>	<b>0.58</b>	<b>7.52</b>	<b>342.89</b>	<b>792.58</b>	<b>209.42</b>	<b>14.23</b>	<b>1 161.74</b>	<b>28.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>					

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг							
<b>Обед</b>																									
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	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	0,03	103	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,3	3,8	6,5	104,3	0,31	0,06	0,07	0,03	0,82	40,42	132,41	20,02	0,74	238,80	79,78	0,00	0,00	0,00	257	2012				
РИС ОТВАРНОЙ	150	24,7	39,5	289,8	1 489,3	0,00	0,22	0,15	0,20	2,61	189,53	507,42	185,72	3,88	375,17	5,04	0,05	0,16	0,05	304	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	112,44	0,80	0,00	0,00	0,00	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	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	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>45,6</b>	<b>47,1</b>	<b>361,8</b>	<b>2 060,8</b>	<b>23,51</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>6,21</b>	<b>288,25</b>	<b>752,73</b>	<b>253,38</b>	<b>8,69</b>	<b>1 431,32</b>	<b>93,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>							
<b>Полдник</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	167,62	4,07	0,00	0,01	0,01	52	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,7	14,7	9,2	206,8	0,62	0,04	0,08	0,08	0,59	55,91	95,42	13,69	1,26	194,44	5,50	0,00	0,02	0,02	273	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,35	42,86	10,91	1,01	85,75	0,79	0,01	0,01	0,01	202,1	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,16	5,08	4,55	0,43	24,69	0,00	0,00	0,00	0,00	377	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	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>17,3</b>	<b>19,3</b>	<b>77,4</b>	<b>566,5</b>	<b>4,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>3,94</b>	<b>124,20</b>	<b>192,05</b>	<b>46,39</b>	<b>4,64</b>	<b>493,30</b>	<b>12,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			2008				
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>66,4</b>	<b>439,2</b>	<b>2 617,3</b>	<b>27,58</b>	<b>0,65</b>	<b>0,49</b>	<b>0,61</b>	<b>10,15</b>	<b>412,46</b>	<b>944,79</b>	<b>299,75</b>	<b>13,33</b>	<b>1 924,61</b>	<b>105,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>							

## 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
<b>Обед</b>																										
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	167,31	2,12	0,00	0,01	67	2011						
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,3	17,9	192,9	9,00	0,11	0,12	0,22	1,63	37,09	132,23	36,26	2,15	763,12	9,34	0,00	0,05	104	2011						
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,1	21,7	5,5	296,6	10,80	0,18	1,27	5,16	5,70	9,55	217,66	14,02	5,07	246,13	5,89	0,03	0,15	282	2011						
КАДА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	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	240,00	2,00	0,00	0,00	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	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	64,40	2,24	0,00	0,00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>36,0</b>	<b>42,6</b>	<b>122,0</b>	<b>1 030,6</b>	<b>26,97</b>	<b>0,43</b>	<b>1,46</b>	<b>5,53</b>	<b>11,02</b>	<b>93,55</b>	<b>498,83</b>	<b>101,56</b>	<b>12,42</b>	<b>1 470,96</b>	<b>21,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>								
<b>Полдник</b>																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	262,44	3,66	0,03	0,03	223	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	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	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	278,00	2,00	0,00	0,01	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	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	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>28,3</b>	<b>17,8</b>	<b>80,6</b>	<b>601,5</b>	<b>10,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>279,03</b>	<b>328,87</b>	<b>52,69</b>	<b>4,72</b>	<b>594,70</b>	<b>7,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>64,3</b>	<b>60,4</b>	<b>202,7</b>	<b>1 632,0</b>	<b>37,37</b>	<b>0,58</b>	<b>1,80</b>	<b>5,64</b>	<b>12,73</b>	<b>372,58</b>	<b>827,70</b>	<b>154,25</b>	<b>17,15</b>	<b>2 065,65</b>	<b>28,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>								

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Обед</b>																									
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	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.06	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	0.00	82	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	1211.07	15.06	0.00	0.00	0.09	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	1.20	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						
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	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31.1</b>	<b>31.8</b>	<b>95.5</b>	<b>797.6</b>	<b>37.62</b>	<b>0.33</b>	<b>0.31</b>	<b>0.39</b>	<b>7.73</b>	<b>119.99</b>	<b>352.32</b>	<b>102.20</b>	<b>7.46</b>	<b>1835.90</b>	<b>24.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>							
<b>Полдник</b>																									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	222.5	1.42	0.09	0.00	0.05	0.71	150.25	124.74	21.26	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008				
БЕБИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	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	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14.2</b>	<b>12.1</b>	<b>102.1</b>	<b>576.8</b>	<b>1.94</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.71</b>	<b>268.42</b>	<b>223.56</b>	<b>50.37</b>	<b>2.67</b>	<b>221.09</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>45.3</b>	<b>43.9</b>	<b>197.6</b>	<b>1374.5</b>	<b>39.56</b>	<b>0.45</b>	<b>0.43</b>	<b>0.44</b>	<b>8.44</b>	<b>388.41</b>	<b>575.88</b>	<b>152.57</b>	<b>10.12</b>	<b>2056.99</b>	<b>33.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>							

## 5 День

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, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
<b>Обед</b>																								
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	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	0.00	101	2011			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10.3	19.3	8.1	247.3	0.04	0.05	0.07	0.04	2.44	13.69	99.63	15.07	1.89	194.30	4.32	0.00	0.02	0.00	270	2011			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	0.00	312	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	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	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	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	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>23.6</b>	<b>28.6</b>	<b>107.3</b>	<b>782.8</b>	<b>33.62</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.38</b>	<b>5.67</b>	<b>116.39</b>	<b>325.98</b>	<b>112.35</b>	<b>9.36</b>	<b>1 929.16</b>	<b>23.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>						
<b>Полдник</b>																								
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	189.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	36.0	3.5	286.5	0.27	0.09	0.59	0.47	3.31	129.53	281.88	21.12	3.25	273.57	32.41	0.04	0.07	0.00	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	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>41.7</b>	<b>46.4</b>	<b>529.0</b>	<b>4.49</b>	<b>0.13</b>	<b>0.65</b>	<b>0.59</b>	<b>3.75</b>	<b>168.49</b>	<b>325.19</b>	<b>37.74</b>	<b>4.84</b>	<b>503.23</b>	<b>33.53</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>70.3</b>	<b>153.7</b>	<b>1 311.8</b>	<b>38.11</b>	<b>0.53</b>	<b>0.97</b>	<b>0.96</b>	<b>9.41</b>	<b>284.89</b>	<b>651.17</b>	<b>150.09</b>	<b>14.20</b>	<b>2 432.39</b>	<b>56.72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.16</b>						

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	І, мг	Ca, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	І, мг		
<b>Обед</b>																													
ИКРА КАБАЧУВАЯ 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	189.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008		
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	486.78	4.40	0.00	0.00	0.03	0.03	0.17	291	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	378.29	8.67	0.03	0.17	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	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	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	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	64.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34.7</b>	<b>43.3</b>	<b>120.5</b>	<b>1 011.7</b>	<b>14.87</b>	<b>0.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.67</b>	<b>8.60</b>	<b>127.10</b>	<b>403.67</b>	<b>103.30</b>	<b>8.25</b>	<b>1 347.47</b>	<b>17.31</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>											
<b>Полдник</b>																													
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8.5	19.1	32.5	337.2	0.00	0.06	0.00	0.12	0.96	111.60	99.60	10.80	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	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	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
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	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16.2</b>	<b>24.2</b>	<b>72.4</b>	<b>539.0</b>	<b>10.02</b>	<b>0.11</b>	<b>0.18</b>	<b>0.23</b>	<b>2.39</b>	<b>158.29</b>	<b>183.86</b>	<b>26.97</b>	<b>4.44</b>	<b>347.81</b>	<b>10.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>											
<b>Всего за день:</b>		<b>50.8</b>	<b>67.5</b>	<b>192.9</b>	<b>1 550.7</b>	<b>24.89</b>	<b>0.40</b>	<b>0.49</b>	<b>0.90</b>	<b>11.00</b>	<b>285.39</b>	<b>587.53</b>	<b>130.27</b>	<b>12.69</b>	<b>1 695.28</b>	<b>27.36</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг						
<b>Обед</b>																								
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	138.25	2.45	0.00	0.01	53	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	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008				
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	120.69	3.27	0.01	0.05	294	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	86.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	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	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.68	66.00	0.00	0.00	0.00	115	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	61.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28.5</b>	<b>29.2</b>	<b>128.8</b>	<b>892.4</b>	<b>20.51</b>	<b>0.49</b>	<b>0.25</b>	<b>0.37</b>	<b>4.63</b>	<b>152.66</b>	<b>426.32</b>	<b>114.35</b>	<b>7.72</b>	<b>1 147.80</b>	<b>16.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>						
<b>Полдник</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	262.44	3.66	0.03	0.03	223	2011				
ПЕЧЕНЬЕ	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	33.00	0.00	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	278.00	2.00	0.00	0.01						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	114.42	96.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	392	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	61.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	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	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>34.9</b>	<b>23.9</b>	<b>116.9</b>	<b>828.7</b>	<b>10.90</b>	<b>0.22</b>	<b>0.47</b>	<b>0.12</b>	<b>1.94</b>	<b>390.19</b>	<b>456.44</b>	<b>84.26</b>	<b>6.26</b>	<b>835.13</b>	<b>16.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>63.4</b>	<b>53.1</b>	<b>245.7</b>	<b>1 721.2</b>	<b>31.41</b>	<b>0.71</b>	<b>0.72</b>	<b>0.49</b>	<b>6.57</b>	<b>542.85</b>	<b>882.76</b>	<b>198.61</b>	<b>13.99</b>	<b>1 982.93</b>	<b>33.40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.14</b>						



## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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	К, мг	І, мг	Se, мг	Е, мг							
<b>Обед</b>																									
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	187,31	2,12	0,00	0,01	67	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	151,5	4,60	0,07	0,08	0,23	1,35	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,78	0,01	0,02	108	2011					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10,5	16,0	5,8	223,5	7,45	0,12	0,86	3,45	3,83	14,65	153,25	11,06	3,47	184,44	4,73	0,02	0,10	282	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,69	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008					
СОК И ОВОЩИНЫЕ, 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	240,00	2,00	0,00	0,00	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	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	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>33,7</b>	<b>128,2</b>	<b>939,5</b>	<b>19,22</b>	<b>0,43</b>	<b>1,00</b>	<b>3,84</b>	<b>9,82</b>	<b>113,95</b>	<b>436,97</b>	<b>91,98</b>	<b>11,40</b>	<b>1 001,41</b>	<b>15,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>							
<b>Полдник</b>																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220	9,4	12,6	40,0	311,6	0,54	0,20	0,21	0,06	3,72	119,95	217,52	106,61	3,40	353,93	11,15	0,00	0,01	173	2011					
БЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011					
ЗЕФИР	30	0,2	0,0	23,2	94,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00	376	2008					
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	13,46	0,00	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	0,00	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,3</b>	<b>18,8</b>	<b>98,0</b>	<b>633,2</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>3,78</b>	<b>313,47</b>	<b>324,47</b>	<b>119,05</b>	<b>4,35</b>	<b>398,79</b>	<b>11,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>52,5</b>	<b>226,2</b>	<b>1 572,7</b>	<b>19,93</b>	<b>0,63</b>	<b>1,29</b>	<b>3,97</b>	<b>13,59</b>	<b>427,41</b>	<b>761,43</b>	<b>211,04</b>	<b>15,75</b>	<b>1 400,20</b>	<b>27,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	80	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	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011		
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	62,24	27,42	1,30	395,23	6,33	0,00	0,03	0,00	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	242,21	68,53	0,00	0,00	0,00	255	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,00	0,03	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	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	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	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	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>21,5</b>	<b>16,4</b>	<b>105,3</b>	<b>650,9</b>	<b>36,45</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,46</b>	<b>4,57</b>	<b>164,44</b>	<b>308,74</b>	<b>99,35</b>	<b>5,55</b>	<b>1 631,30</b>	<b>86,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>					
<b>Полдник</b>																							
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	188,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279	2011		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	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	325,92	6,89	0,00	0,04	0,04	279	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,0	201,0	0,00	0,06	0,02	0,02	1,16	29,45	41,41	10,36	0,96	63,05	0,75	0,01	0,01	0,01	309	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	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	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	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	40,80	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>33,6</b>	<b>110,0</b>	<b>861,1</b>	<b>6,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>6,01</b>	<b>206,13</b>	<b>310,92</b>	<b>67,86</b>	<b>4,81</b>	<b>788,37</b>	<b>18,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>50,1</b>	<b>215,3</b>	<b>1 522,1</b>	<b>43,05</b>	<b>0,56</b>	<b>0,54</b>	<b>0,65</b>	<b>10,57</b>	<b>370,57</b>	<b>619,66</b>	<b>167,21</b>	<b>10,36</b>	<b>2 419,67</b>	<b>105,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг			
<b>Обед</b>																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	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	167,62	4,07	0,00	0,00	0,01										52	2011		
СУП КАРТОВЕЛЫННЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	28,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03											103	2011		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,3	28,4	40,5	527,1	0,56	0,09	0,16	0,26	4,44	43,02	282,25	54,78	3,60	517,31	10,97	0,01	0,10											244	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,96	0,54	11,20	0,00	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														
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	54,40	2,24	0,00	0,00													2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>37,2</b>	<b>35,8</b>	<b>131,4</b>	<b>1009,9</b>	<b>97,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,62</b>	<b>8,33</b>	<b>118,41</b>	<b>401,25</b>	<b>102,38</b>	<b>7,56</b>	<b>1227,03</b>	<b>21,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>														
<b>Полдник</b>																																
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	290,00	2,00	0,00	0,00													71	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,5	26,1	21,9	404,4	11,35	0,17	0,21	0,55	3,93	40,31	228,92	51,99	2,90	941,80	13,00	0,02	0,16													289	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01													15	2011
КОМЛОТ 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	112,44	0,80	0,00	0,00													342,1	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	40,80	1,88	0,00	0,00													2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>31,1</b>	<b>65,4</b>	<b>655,4</b>	<b>38,06</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,77</b>	<b>5,27</b>	<b>204,86</b>	<b>359,98</b>	<b>87,37</b>	<b>6,04</b>	<b>1398,23</b>	<b>17,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>64,4</b>	<b>66,9</b>	<b>196,9</b>	<b>1665,3</b>	<b>135,56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,65</b>	<b>1,39</b>	<b>13,60</b>	<b>323,28</b>	<b>761,23</b>	<b>189,74</b>	<b>13,61</b>	<b>2625,27</b>	<b>39,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,31</b>														

## 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	539,4	576,7	2306,4	16507,1	431,26	5,87	7,81	15,63	103,59	3750,71	7394,74	1862,95	135,41	19764,73	485,75	0,33	1,81	
Среднее значение за период	53,9	57,7	230,6	1650,7	43,13	0,59	0,78	1,56	10,36	375,07	739,47	186,30	13,54	1976,47	48,58	0,03	0,18	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,1	31,4	55,5															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
7-11 лет	832	545

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяц										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 (ржано-пшеничный)	40	71	89	83	40	74	40	91	49	82	70	689	69	29	172	4,5	0,7	29,1	139,7
Хлеб пшеничный	75	111	60	85	90	74	70	126	80	40	40	816	82	7	109	6,1	0,8	41,2	197,0
Мука пшеничная	7,5	1	8					1	22	13	1	46	5	-2,5	61	0,5	0,1	3,2	15,0
Крупы, бобовые	22,5		364	76	33	10	62	7	53	8	55	668	67	44,5	297	5,4	0,9	45,1	210,1
Макаронные изделия	7,5		63				53			50	10	176	18	10,5	235	1,9	0,2	12,0	57,4
Картофель	93,5	83	125	188	262	339	125	297	105	247	308	2079	208	114,5	222	2,5	0,5	19,7	93,2
Овощи разные, зелень	140	28	109	78	123	86	125	96	81	201	177	1104	110	-30	79	1,4	1,6	6,7	48,1
Фрукты (плоды) свежие	92,5	112	57	114			100	115		45	45	543	54	-38,5	59	0,2	0,2	4,8	23,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	7,5	23			20			20		20	20	103	10	2,5	137	0,1		1,1	6,4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	100			200		200			200			800	80	-20	80	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	35		40	47	128	58				68	154	495	50	15	141	7,5	6,5		88,2
Субпродукты	15			88					59			147	15		98	2,4	0,5		16,8
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	17,5	63					165	63		141		432	43	25,5	247	5,4	5,4		69,9
Рыба-филе	29		80							68		148	15	-14	51	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	148	33	82	208	75		206	105	140		997	100	-50	66	2,8	2,5	4,6	52,4
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75													-7,5	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	25			108				108				216	22	-3	86	3,8	1,9	0,6	35,3
Сыр твердый	5		3				18		20		15	56	6	1	112	1,3	1,6		20,0
Сметана	5		14	5	5			5	7	24		60	6	1	120	0,2	0,9	0,2	11,7
Масло сливочное	15	24	56	21	7	39	12	15	27	15		216	22	7	144	0,1	17,4	0,1	157,1
Масло растительное	7,5	5	6	18	13	6	16	8	15	14	22	123	12	4,5	164		12,2		109,4
Яйца	20	12		9		159	46	5	7			238	24	4	119	2,6	2,3	0,1	12,7
Сахар	15	44	39	24	47	15	15	50	21	43	44	342	34	19	228			33,2	132,3
Кондитерские изделия	5				30			30	30			90	9	4	180	0,3	0,3	6,9	31,5
Чай	0,5	1	1	1		1			1			6	1	0,5	120	0,1		0,1	0,7

Какао	0,5					4				4					8	1	0,5	160	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1										5	1			5	1		50	0,1		0,3	1,2
Соль йодированная	3	2	28	5	7	6	8	3	4	8	7	78	8	5				260	51,5	56,8	216,9	1 572,3

**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					
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																
Белки, г	38.5	46.8	62.9	64.3	45.3	47	50.8	63.4	45.9	48.6	64.4	539.4	53.9	140		
Жиры, г	39.5	45.6	66.4	60.4	43.9	70.3	67.5	53.1	52.5	50.1	66.9	576.7	57.7	146		
Углеводы, г	167.5	236.3	439.2	202.7	197.6	153.7	192.9	245.7	226.2	215.3	196.9	2306.5	230.6	138		
Энергетическая ценность, ккал	1175	1539.5	2617.3	1632	1374.5	1311.8	1550.7	1721.2	1572.7	1522.1	1665.3	16507.1	1650.7	140		
<b>Витамины</b>																
С, мг	30	33.8	27.6	37.4	39.6	38.1	24.9	31.4	19.9	43.1	135.6	431.4	43.1	144		
В1, мг	0.6	0.8	0.7	0.6	0.4	0.5	0.4	0.7	0.6	0.6	0.6	5.9	0.6	100		
В2, мг	0.7	0.4	0.5	1.8	0.4	1	0.5	0.7	1.3	0.5	0.6	7.7	0.8	114		
А, мг	0.35	0.58	0.61	5.64	0.44	0.96	0.9	0.49	3.97	0.65	1.39	15.63	1.56	446		
Е, мг	5	7.5	10.2	12.7	8.4	9.4	11	6.6	13.6	10.6	13.6	103.6	10.4	208		
<b>Минеральные вещества</b>																
Са, мг	550	342.9	412.5	372.6	388.4	284.9	285.4	542.8	427.4	370.6	323.3	3750.8	375.1	68		
Р, мг	550	782.6	944.8	827.7	575.9	651.2	587.5	882.8	761.4	619.7	761.2	7394.8	739.5	134		
Мg, мг	125	209.4	299.8	154.3	152.6	150.1	130.3	198.6	211	167.2	189.7	1863.0	186.3	149		
Fe, мг	6	14.2	13.3	17.1	10.1	14.2	12.7	14	15.8	10.4	13.6	135.4	13.5	225		
К, мг	550	1161.7	1924.6	2065.7	2057	2432.4	1695.3	1982.9	1400.2	2419.7	2625.3	19764.8	1976.5	359		
І, мкг	50	28.1	105.8	28.9	33.8	56.7	27.4	33.4	27	105.2	39.5	485.8	48.6	97		
Se, мг	0.015	0.012	0.064	0.053		0.039	0.043	0.036	0.034	0.013	0.033	0.327	0.033	220		
F, мг	1.5	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	1.8	0.2	13		