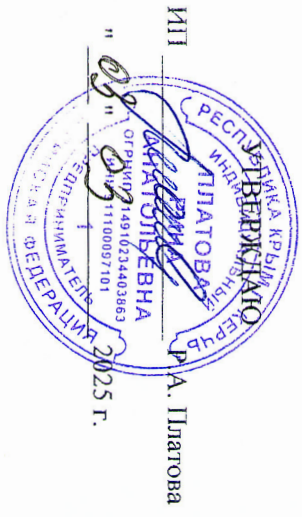


ИП
И. А. Платова
" 08 " 05 2025 г.



**Примерное 10-дневное меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы управления образования
муниципального образования г. Керчь: сезон зима 2025 год**
(обеды, полдники)

Директор
" 03 " 03 2025 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, 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							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	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	99	2008					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	86.30	0.00	0.00	0.00	115	2012					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11.0	16.2	11.4	234.0	1.05	0.06	0.08	0.14	2.11	15.40	110.99	19.80	1.76	134.12	3.63	0.01	0.05	294	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
КОМЛОТ 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					
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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					
Итого за прием пищи:	910	35.2	30.3	158.8	1050.2	32.05	0.57	0.17	0.56	4.86	142.54	535.61	137.82	9.48	552.42	7.31	0.01	0.05							
Полдник																									
КАША ОВОСНЯЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12.7	20.3	51.3	428.6	0.88	0.23	0.28	0.12	2.25	206.59	303.81	82.49	2.42	468.55	20.76	0.00	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	0.01							
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	377	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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					
Итого за прием пищи:	620	18.2	21.2	108.5	691.9	12.00	0.32	0.34	0.13	3.54	241.12	345.99	100.73	6.25	812.04	24.44	0.00	0.04							
Всего за День:		53.3	51.5	267.3	1742.0	44.05	0.89	0.50	0.69	8.38	383.66	881.60	238.55	15.73	1364.46	31.75	0.01	0.10							

Принем 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	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	1 410.28	17.51	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	1.90	0.00	1.20	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 РЖАНОЙ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	930	36.7	36.4	110.9	924.5	49.66	0.38	0.36	0.45	8.69	130.06	403.08	118.87	8.49	2 151.11	28.08	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	
Полдник																														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	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	189	2008	
ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.4	189.7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	13.50	6.48	3.24	0.76	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	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	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:	590	17.2	13.7	141.2	760.0	2.13	0.20	0.15	0.08	1.69	302.92	278.65	62.50	4.84	289.29	11.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		53.9	50.0	282.2	1 684.5	51.79	0.58	0.51	0.52	10.38	432.98	681.73	181.36	13.33	2 440.40	39.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, 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	F, 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	278.86	3.54	0.00	0.02	67	2011					
СУЛГАРТОВОПЕЧНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	192.9	9.00	0.11	0.12	0.22	1.53	37.09	132.23	36.26	2.15	763.12	9.34	0.00	0.05	104	2011					
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	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					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	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	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							
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					
Итого за прием пищи:	920	38.7	47.7	142.6	1 170.0	30.68	0.45	1.47	5.62	12.81	106.48	530.13	113.76	12.86	1 592.50	23.00	0.03	0.23							
Полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	452.5	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	46.91	1.28	349.93	4.89	0.04	0.04	223	2011					
ФРУКТЫ 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					
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					
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					
Итого за прием пищи:	580	35.9	23.5	88.4	744.7	10.52	0.17	0.44	0.14	1.86	361.35	424.94	64.43	5.05	692.19	8.57	0.04	0.05							
Всего за день:		74.6	71.2	230.9	1 884.7	41.21	0.62	1.91	5.75	14.67	467.83	955.07	178.19	17.91	2 284.69	31.57	0.06	0.28							

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	Ғ, мг									
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТЮЙ ГРЕНЕВОЙ	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	101	2011							
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11.4	21.4	9.0	274.4	0.04	0.05	0.08	0.05	2.89	15.08	110.49	16.70	2.09	215.62	4.79	0.00	0.04	270	2011							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011							
СОСИ 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	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									
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									
Итого за прием пищи:	930	27.3	32.0	124.0	896.1	45.70	0.45	0.36	0.45	6.13	132.31	364.38	128.04	10.21	2 219.27	26.16	0.00	0.10									
Полдник																											
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	315.00	0.00	0.00	0.00									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	280	26.2	50.4	5.0	400.9	0.38	0.12	0.83	0.66	4.63	181.90	394.93	29.61	4.55	383.29	45.41	0.05	0.10	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	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									
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									
Итого за прием пищи:	640	31.7	59.7	50.9	691.0	7.40	0.18	0.90	0.86	5.07	237.26	453.04	52.23	6.42	738.95	46.53	0.05	0.10		2008							
Всего за День:		59.0	91.6	174.9	1 587.1	53.10	0.63	1.27	1.31	11.20	399.57	817.43	180.27	16.63	2 958.22	72.69	0.05	0.20									

6 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	І, мкг	Se, мг	Г, мг							
Обед																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008					
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	485.78	4.40	0.00	0.03	0.00	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	441.07	10.12	0.04	0.20	0.00	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	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						
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				
Итого за прием пищи:	930	41.0	52.4	140.8	1 199.9	18.06	0.31	0.36	0.80	9.50	148.66	462.42	118.09	8.95	1 536.25	18.76	0.04	0.23							
Полдник																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.5	21.2	36.1	374.7	0.00	0.07	0.00	0.13	1.07	124.00	110.67	12.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008				
РЫЦА 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	0.00	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	0.00						
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	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						
Итого за прием пищи:	590	17.9	26.3	81.0	600.2	10.02	0.12	0.18	0.24	2.50	170.69	194.93	28.17	4.54	347.81	10.05	0.01	0.03							
Всего за день:		58.9	78.7	221.8	1 800.1	28.08	0.43	0.54	1.05	12.00	319.35	657.35	146.26	13.49	1 884.06	28.81	0.05	0.26							

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, мкг	Se, мг	F, мг						
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	230,42	4,08	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	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,9	16,1	11,4	233,7	1,04	0,06	0,08	0,14	2,11	15,38	110,94	19,77	1,76	134,12	3,63	0,01	0,06	294	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	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	50	6,8	2,6	46,8	238,4	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	16,04	54,87	10,97	0,84	86,30	0,00	0,00	0,00	115	2012				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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				
Итого за прием пищи:	920	32,3	34,1	146,9	1 024,6	24,84	0,56	0,29	0,39	5,76	176,78	481,22	131,48	8,82	1 423,49	20,20	0,01	0,12						
Полдник																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,5	22,6	31,1	462,5	0,50	0,09	0,39	0,13	0,57	329,18	384,13	46,91	1,28	349,93	4,89	0,04	0,04	223	2011				
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	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	11,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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				
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						
Итого за прием пищи:	620	43,2	30,5	132,1	983,6	11,02	0,25	0,57	0,16	2,08	475,41	561,51	98,00	6,79	933,62	18,13	0,04	0,05						
Всего за день:		75,5	64,7	279,0	2 008,2	36,87	0,80	0,87	0,55	7,84	652,19	1 042,74	229,48	15,61	2 357,11	38,33	0,05	0,17						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Оборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, 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	F, 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	278.86	3.54	0.00	0.02	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	4.76	0.01	0.02	108	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.8	6.4	249.1	8.29	0.13	0.95	3.85	4.27	16.39	170.48	12.31	3.86	205.73	5.26	0.02	0.11	282	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	48.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	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	12.50	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	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 РЖАНОИ	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		
Итого за прием пищи:	930	33.1	40.8	149.5	1 109.1	23.78	0.48	1.11	4.32	12.23	131.98	499.69	107.16	12.57	1 134.24	17.80	0.03	0.15		
Полдник																				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	4.22	136.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	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	60	0.5	0.1	46.4	189.7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	13.50	6.48	3.24	0.76	27.60	0.00	0.00	0.00		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	376	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		
Итого за прием пищи:	580	18.8	20.5	126.7	770.4	0.78	0.23	0.31	0.14	4.28	336.59	357.26	135.13	5.19	460.71	12.67	0.01	0.02		
Всего за день:		51.9	61.3	276.2	1 879.5	24.55	0.71	1.43	4.46	16.50	468.56	856.94	242.29	17.76	1 594.95	30.47	0.04	0.17		

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ед, 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							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	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	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	0.00	82	2011				
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.07	0.92	43.42	133.64	22.43	0.90	268.13	76.19	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	26.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	0.00	312	2011				
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	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						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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				
Итого за прием пищи:	930	24.3	18.2	116.9	736.7	48.60	0.38	0.32	0.53	4.87	183.30	349.63	115.61	6.27	1 926.00	97.01	0.00	0.07							
Полдник																									
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	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	279	2008				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	14.6	22.9	18.8	350.0	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.69	148.29	26.45	2.02	362.34	7.69	0.00	0.04	0.00	309	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	40.7	240.5	0.00	0.08	0.02	0.03	1.39	35.19	49.50	12.35	1.16	75.35	0.89	0.02	0.01	0.00	379	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						
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 РУЖАНОЙ	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				
Итого за прием пищи:	650	31.1	40.6	126.6	1 007.6	9.60	0.26	0.30	0.27	6.71	232.69	348.78	78.53	5.48	963.10	19.26	0.02	0.05							
Всего за день:		55.4	58.8	243.5	1 743.2	58.20	0.66	0.61	0.81	11.58	415.98	698.41	194.14	11.75	2 899.10	116.28	0.02	0.13							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	2,68	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	52	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	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	103	2011					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31,9	33,1	47,3	614,7	0,67	0,11	0,19	0,30	5,17	50,17	329,31	83,91	4,20	603,44	12,80	0,01	0,11	244	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	11,20	0,00	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	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					
Итого за прием пищи:	930	43,8	43,1	151,6	1 182,3	99,15	0,29	0,36	0,66	10,12	138,48	463,37	119,19	8,65	1 424,90	26,53	0,01	0,16							
Полдник																									
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	280	23,9	30,4	25,5	472,2	13,25	0,20	0,24	0,65	4,59	47,04	267,16	60,68	3,39	1 099,20	15,18	0,02	0,19	289	2011					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,09	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	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	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	1,68	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							
Итого за прием пищи:	680	37,0	40,2	89,1	872,4	40,06	0,33	0,41	0,91	5,99	343,60	473,22	101,31	6,68	1 568,84	19,66	0,03	0,20							
Всего за день:		80,9	83,2	240,7	2 054,7	139,21	0,63	0,77	1,57	16,11	482,08	936,59	220,50	15,33	2 993,74	46,19	0,04	0,36							

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	638,3	690,2	2711,1	19507,8	515,27	6,69	8,98	17,42	120,90	4476,85	8632,88	2169,45	152,94	23034,37	556,32	0,40	2,08
Среднее значение за период	63,8	69,0	271,1	1950,8	51,53	0,67	0,90	1,74	12,09	447,69	863,29	216,94	15,29	2303,44	55,53	0,04	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,1	31,8	55,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
12 лет и старше	926	620

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 (ржано-пшеничный)	60	72	91	83	80	75	40	92	50	83	70	736	74	14	123	4,8	0,7	31,1	149,5
Хлеб пшеничный	100	141	100	106	100	94	100	147	100	100	100	1088	109	9	109	8,1	1,0	54,9	262,5
Мука пшеничная	10	1	8					1	22	14	2	48	5	-5	48	0,5	0,1	3,4	15,9
Крупы, Бобовые	25		436	92	37	10	71	9	60	8	64	787	79	54	315	6,4	1,1	53,4	248,7
Макаронные изделия	10		73				59			59	10	201	20	10	201	2,2	0,3	13,8	65,9
Картофель	93,5	83	125	203	299	382	125	340	120	290	338	2305	231	137,5	247	2,7	0,6	21,9	103,3
Овощи разные, зелень	160	29	162	111	126	127	170	141	115	245	241	1467	147	-13	92	1,9	2,7	9,1	69,3
Фрукты (плоды) свежие	92,5	112	57	114			100	126			45	554	55	-37,5	60	0,2	0,2	4,9	23,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	24			20			20		20	20	104	10		104	0,1		1,2	6,5
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.	39		44	47	150	64				75	179	559	56	17	143	8,5	7,3		99,8
Субпродукты	20			88					65			153	15	-5	77	2,5	0,5		17,6
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пн)	26,5	71					192	71			165	499	50	23,5	188	6,2	6,2		80,4
Рыба-филе	38,5		88							76		164	16	-22,5	43	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	175	168	36	109	223	101		238	119	147		1141	114	-61	65	3,1	2,9	5,2	60,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90													-90	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30			144				144				288	29	-1	96	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	7,5		3				20				30	73	7	-0,5	97	1,7	2,1		26,3
Сметана	5		15	6	5		6	7	26			65	7	2	130	0,2	1,0	0,2	13,3
Масло сливочное	17,5	27	67	24	8	51	13	18	30	18	256	26	26	8,5	146	0,1	20,4	0,2	185,1
Масло растительное	9	6	9	22	15	7	18	10	20	15	27	149	15	6	166		14,6		130,7
Яйца	20	14		10		222	46	7	7			306	31	11	153	3,3	3,0	0,2	16,3
Сахар	17,5	45	39	28	47	15	15	53	22	43	44	351	35	17,5	201			34,1	135,8
Кондитерские изделия	7,5				60			40				160	16	8,5	213	0,4	0,4	12,3	54,6
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	1		60	0,1		0,1	0,7

Какао	0,6					4				4					8		1		0,4		133		0,2		0,1		0,1		2,3
Кофейный напиток	1										5				5		1				50		0,1				0,3		1,2
Соль йодированная	1,75	2	33	6	7	8	8	4	5	10	8	91	9	7,25							520		60,5	67,9	255,0			1 857,8	

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	45	53.3	75	74.6	53.9	59	58.9	75.5	51.9	55.4	80.9	638.4	63.8	142		
Жиры, г	46	51.5	79.1	71.2	50	91.6	78.7	64.7	61.3	58.8	83.2	690.1	69.0	150		
Углеводы, г	191.5	267.3	524.6	230.9	252.2	174.9	221.8	279	276.2	243.5	240.7	2711.1	271.1	142		
Энергетическая ценность, ккал	1360	1742	3123.7	1884.7	1684.5	1587.1	1800.1	2008.2	1879.5	1743.2	2054.7	19507.7	1950.8	143		
Витамины																
С, мг	35	44	39.2	41.2	51.8	53.1	28.1	35.9	24.6	58.2	139.2	515.3	51.5	147		
В1, мг	0.7	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	0.8	0.7	0.6	0.6	6.5	0.6	86		
В2, мг	0.8	0.5	0.6	1.9	0.5	1.3	0.5	0.9	1.4	0.6	0.8	9.0	0.9	113		
А, мг	0.45	0.69	0.72	5.75	0.52	1.31	1.05	0.55	4.46	0.81	1.57	17.43	1.74	387		
Е, мг	5	8.4	12.3	14.7	10.4	11.2	12	7.8	16.5	11.6	16.1	121.0	12.1	242		
Минеральные вещества																
Са, мг	600	383.7	484.6	467.8	433	369.6	319.4	652.2	468.6	416	482.1	4477.0	447.7	75		
Р, мг	600	881.6	1105	955.1	681.7	817.4	657.4	1042.7	856.9	698.4	936.6	8632.8	863.3	144		
Mg, мг	150	238.6	358.4	178.2	181.4	180.3	146.3	229.5	242.3	194.1	220.5	2169.6	217.0	145		
Fe, мг	9	15.7	15.4	17.9	13.3	16.6	13.5	15.6	17.8	11.8	15.3	152.9	15.3	170		
K, мг	600	1364.5	2287.6	2264.7	2440.4	2958.2	1884.1	2357.1	1594.9	2889.1	2993.7	23034.3	2303.4	384		
I, мкг	50	31.7	119.9	31.6	39.3	72.7	28.8	38.3	30.5	116.3	46.2	555.3	55.5	111		
Se, мг	0.025	0.013	0.076	0.062		0.055	0.048	0.046	0.037	0.023	0.04	0.400	0.040	160		
F, мг	2	0.1	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.4	2.2	0.2	10		