

ИП  Р.А. Платова
" " 2025 г.

Согласовано
Директор МБОУ г. Керчи РК «Школа №12
им. Героя Советского Союза И.А.Белякова»
" 20 05 2025 г.


**Примерное 14-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г. Керчи: сезон лето 2025 год
(завтраки, обеды)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	215.1	0.20	0.06	0.44	0.36	2.48	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	2.2	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
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
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	28.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	535	23.0	32.6	72.3	583.7	11.91	0.16	0.54	0.41	4.07	263.82	327.51	39.22	6.78	649.66	28.79	0.03	0.07		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	56.5	7.84	0.03	0.05	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.2	2.3	16.1	94.4	5.28	0.07	0.04	0.16	1.13	23.64	46.84	18.89	0.87	381.20	3.76	0.00	0.02	103	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	10.7	11.7	7.7	179.2	2.25	0.05	0.00	0.00	3.38	10.14	92.42	13.53	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	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	312	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.6	82.9	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	23.4	24.4	101.6	716.7	29.75	0.35	0.23	0.26	7.50	114.77	300.97	87.58	8.06	1382.00	17.12	0.00	0.07		
Всего за день:		46.4	56.9	173.8	1300.4	41.66	0.52	0.77	0.67	11.57	378.59	628.48	126.80	14.83	2031.66	45.91	0.04	0.14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	71	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	10.3	15.0	7.2	203.6	0.89	0.04	0.10	0.18	2.94	32.30	116.38	20.76	1.76	244.96	6.21	0.00	0.03	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.3	4.3	27.4	166.0	0.00	0.00	0.02	0.02	0.95	23.74	33.40	8.34	0.78	60.83	0.60	0.01	0.01	309	2011
ЧУШКА С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.65	0.43	24.86	0.00	0.00	0.00	377	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ЗЕФИР/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ)	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
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	25	1.7	0.2	10.6	61.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	4.60	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	585	21.1	21.3	99.9	677.3	17.03	0.20	0.18	0.30	4.67	85.41	207.22	53.10	4.81	549.95	9.41	0.01	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ 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	103.15	1.42	0.00	0.01	45	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160/90	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	62.96	2.62	378.29	8.67	0.03	0.17	291	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 РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	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:	825	35.6	41.3	134.8	1061.6	105.28	0.27	0.36	0.77	8.76	119.06	376.36	93.44	5.97	895.49	16.81	0.04	0.20		
Всего за день:		56.7	62.6	234.8	1738.9	122.31	0.46	0.54	1.07	13.43	204.47	583.58	146.54	10.78	1445.44	26.22	0.05	0.24		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.22	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
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	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	27.4	26.1	75.1	648.0	10.38	0.14	0.34	0.18	1.83	273.97	331.36	62.24	6.26	676.94	7.06	0.03	0.04		
Обед																				
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	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	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	8.1	7.5	10.3	144.6	0.24	0.06	0.06	0.02	2.96	44.17	115.17	20.36	1.08	193.49	52.92	0.00	0.00	234	2011
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	0.03	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0.2	0.0	14.2	58.5	1.08	0.00	0.01	0.00	0.00	12.63	5.03	4.42	0.43	24.24	0.00	0.00	0.00	377	2011
кондитерское изделие (зефир/пряники/печенье)	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	842	19.5	21.3	113.7	734.2	36.96	0.37	0.30	0.40	6.60	178.28	329.31	105.66	6.43	1 634.32	70.95	0.00	0.06		
Всего за день:		46.9	47.4	188.8	1 382.2	47.34	0.50	0.64	0.58	8.42	452.25	660.66	157.90	11.69	2 210.26	78.01	0.03	0.11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	90	12.2	16.3	5.7	221.0	1.05	0.04	0.11	0.08	0.39	29.12	114.64	15.18	1.29	184.25	5.76	0.01	0.07	297	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	4.9	35.0	208.0	0.00	0.12	0.00	0.03	1.05	25.21	135.52	31.52	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	25.3	118.4	0.08	0.03	0.01	0.00	0.00	7.80	20.85	4.95	0.45	46.95	0.00	0.00	0.00	2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	28.3	27.6	86.7	711.4	4.13	0.32	0.14	0.13	1.99	318.63	481.77	85.40	6.84	265.20	7.16	0.01	0.07		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	66.6	7.84	0.03	0.06	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.24	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.3	0.3	23.7	111.0	0.00	0.06	0.00	0.00	0.90	9.00	30.00	6.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	11.5	18.4	7.8	239.8	0.83	0.04	0.08	0.18	2.45	18.00	123.66	23.07	2.07	258.39	4.86	0.00	0.03	267	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	6.9	38.6	249.7	0.00	0.21	0.00	0.03	0.67	18.33	201.69	135.16	4.68	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	815	33.1	34.0	123.7	927.2	17.47	0.56	0.16	0.45	6.91	121.46	542.35	219.48	13.80	494.93	9.67	0.00	0.04		
Всего за день:		61.4	61.6	210.4	1 638.6	21.60	0.88	0.30	0.58	8.89	440.09	1 024.12	304.88	20.45	760.13	16.83	0.01	0.12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.4	32.1	245.7	0.50	0.09	0.12	0.06	0.74	106.03	125.88	30.73	0.70	192.26	9.57	0.00	0.01	175	2011	
кондитерское изделие (зефир/пряник/печенье)	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		2008	
сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.05	132.00	15.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	15	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	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	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	28.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	515	18.0	18.4	112.5	692.0	1.12	0.18	0.30	0.12	1.44	361.60	325.80	70.79	3.30	467.35	20.25	0.01	0.02			
Обед																					
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	71	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.5	4.1	8.2	75.9	6.40	0.04	0.03	0.16	1.88	30.82	34.81	16.08	0.69	197.06	2.54	0.00	0.01	98	2011	
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10.5	16.0	5.8	223.9	7.45	0.12	0.86	3.45	3.83	14.82	153.35	11.07	3.47	184.65	4.74	0.02	0.10	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	1.17	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	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	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	925	23.9	25.9	114.0	814.5	116.85	0.33	1.01	3.90	7.88	109.12	278.83	61.05	7.67	677.81	11.19	0.03	0.13			
Всего за день:		42.0	44.3	226.6	1 506.5	117.97	0.51	1.31	4.02	9.33	470.73	604.64	131.84	10.97	1 145.16	31.43	0.03	0.14			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.4	32.1	245.7	0.50	0.09	0.12	0.06	0.74	106.03	125.88	30.73	0.70	192.26	9.57	0.00	0.01	175	2011
кондитерское изделие (зефир/пряник/печенье)	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		2008
сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.05	132.00	15.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	15	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	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	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	28.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	18.0	18.4	112.5	692.0	1.12	0.18	0.30	0.12	1.44	361.60	325.80	70.79	3.30	467.35	20.25	0.01	0.02		
Обед																				
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	71	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.5	4.1	8.2	75.9	6.40	0.04	0.03	0.16	1.88	30.82	34.81	16.08	0.69	197.06	2.54	0.00	0.01	98	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10.5	16.0	5.8	223.9	7.45	0.12	0.86	3.45	3.83	14.82	153.35	11.07	3.47	184.65	4.74	0.02	0.10	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	1.17	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	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	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	925	23.9	25.9	114.0	814.5	116.85	0.33	1.01	3.90	7.88	109.12	278.83	61.05	7.67	677.81	11.19	0.03	0.13		
Всего за день:		42.0	44.3	226.6	1 506.6	117.97	0.51	1.31	4.02	9.33	470.73	604.64	131.84	10.97	1 145.16	31.43	0.03	0.14		

6 день

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.7	3.3	12.1	89.9	0.39	0.04	0.09	0.03	0.09	86.56	68.93	11.18	0.28	128.01	7.52	0.00	0.00	120	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10/7	0.2	0.0	14.2	58.5	1.08	0.00	0.01	0.00	0.00	12.63	5.03	0.42	0.43	24.24	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 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
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	567	14.1	8.7	69.1	375.9	11.47	0.15	0.30	0.14	2.18	140.52	180.61	33.64	5.01	627.40	19.25	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	56.5	7.84	0.03	0.05	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.4	3.4	18.4	144.1	9.46	0.14	0.11	0.23	1.75	47.82	168.71	43.48	1.56	812.37	73.30	0.00	0.05	106	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	9.7	11.7	6.5	172.7	0.36	0.04	0.08	0.05	0.42	16.67	88.52	11.00	1.18	120.53	4.23	0.01	0.06	306	2012
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3.6	5.9	20.6	156.8	8.59	0.11	0.08	0.04	0.18	47.57	79.33	25.11	1.07	632.88	6.77	0.00	0.03	151	2012
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	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	825	31.1	26.2	113.2	828.8	114.24	0.40	0.40	0.55	4.90	153.44	399.51	101.30	6.39	1 813.52	89.11	0.01	0.16		
Всего за день:		45.2	34.9	182.3	1 204.7	125.72	0.54	0.70	0.69	7.08	293.96	580.12	134.94	11.40	2 340.92	108.36	0.02	0.19		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	18.6	15.4	38.3	362.3	0.73	0.06	0.23	0.06	2.27	206.75	231.57	28.92	0.69	247.63	2.97	0.03	0.03	219	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	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		
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
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	530	30.7	21.7	95.3	698.6	13.73	0.24	0.28	0.09	3.78	481.95	468.37	73.52	6.49	580.03	7.21	0.03	0.04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	16.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.80	174.00	1.20	0.00	0.00	71	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 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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	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:	825	34.4	35.7	120.0	942.9	27.97	0.31	0.29	0.65	7.91	89.31	382.69	103.23	8.41	1 076.39	16.53	0.03	0.20		
Всего за день:		65.2	57.4	215.3	1 841.5	41.69	0.55	0.57	0.74	11.69	571.26	849.06	176.75	14.90	1 656.43	23.74	0.06	0.24		

8 день

8 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																				
Завтрак																				175	2011																	
	150	4.2	7.9	24.0	184.3	0.37	0.07	0.09	0.04	0.55	79.53	94.51	23.07	0.53	144.27	7.18	0.00	0.01	15	2011																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	15	3.5	1.4	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	389	2011																		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.00	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	0.01																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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																				
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	505	12.0	13.1	73.5	464.0	12.08	0.12	0.17	0.10	1.23	240.13	193.11	43.52	5.40	675.47	11.18	0.00	0.02																				
Итого за прием пищи:																				34	2011																	
Обед																				82	2011																	
	60	1.4	4.4	4.1	56.5	7.84	0.03	0.05	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	260	2012																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	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	312	2011																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	90	8.0	2.6	7.1	84.3	1.37	0.05	0.05	0.14	0.48	32.88	118.32	29.68	1.02	260.50	67.74	0.01	0.28																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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	377	2011																		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	24.86	0.00	0.00	0.00		2008																		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ЗЕФИР/ПРЯНИК/ПЕЧЕНЬЕ)	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	0.00	0.00		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	835	21.0	21.4	107.9	708.5	30.98	0.35	0.32	0.50	5.66	178.17	350.37	114.81	6.65	1 714.39	87.42	0.01	0.36																				
Итого за прием пищи:																				33.0	34.5	181.3	1 172.5	43.06	0.46	0.49	0.59	6.89	418.31	543.47	158.33	12.04	2 389.87	98.60	0.01	0.38		
Всего за день:																																						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.22	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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			
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	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		2008	
Итого за прием пищи:	620	27.8	26.1	78.0	661.6	10.38	0.13	0.34	0.18	1.72	273.07	327.01	61.29	6.06	669.14	6.78	0.03	0.04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.7	1.4	40.3	5.70	0.02	0.02	0.01	1.57	13.11	24.01	7.98	0.57	80.37	1.71	0.00	0.01	20	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.24	40.00	111.20	30.40	1.52	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	115	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.6	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	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.5	59.2	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:	850	36.7	36.1	122.8	964.8	25.85	0.46	0.28	0.73	6.70	126.54	452.45	113.79	9.87	1138.77	16.67	0.02	0.17			
Всего за день:		64.5	62.2	200.7	1626.3	36.23	0.59	0.62	0.90	8.42	399.61	779.46	165.08	14.92	1707.91	23.45	0.05	0.21			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	90	9.9	13.0	10.4	201.5	0.88	0.05	0.08	0.05	1.86	20.42	103.70	17.63	1.60	161.31	4.09	0.01	0.05	294	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.00	0.21	0.12	0.04	4.64	21.63	181.00	121.06	4.25	254.92	2.20	0.00	0.01	171.1	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	0.57	307.29	9.00	0.00	0.00	382	2011		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	25.3	118.4	0.08	0.03	0.01	0.00	0.00	7.80	20.85	4.95	0.45	46.95	0.00	0.00	0.00	2	2011		
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:	525	26.6	26.9	114.1	809.7	1.47	0.40	0.36	0.11	7.38	166.47	435.93	178.73	8.77	724.87	17.53	0.01	0.07				
Обед																						
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	71	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	326.48	3.80	0.00	0.02	88	2011		
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	10.5	16.0	5.8	223.9	7.45	0.12	0.86	3.45	3.83	14.82	153.35	11.07	3.47	184.65	4.74	0.02	0.10	282	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	1.17	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	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		
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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	825	23.6	26.6	105.5	773.3	35.06	0.33	0.98	3.79	8.24	115.64	285.40	63.72	7.46	797.23	12.45	0.03	0.14				
Всего за день:		50.4	53.5	219.6	1 683.0	36.54	0.73	1.34	3.89	15.62	284.10	721.32	242.45	16.23	1 522.09	29.97	0.04	0.20				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, Г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	215.1	0.20	0.06	0.44	0.36	2.48	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	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
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	11.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
Итого за прием пищи:	500	20.4	32.3	54.3	499.2	11.91	0.17	0.54	0.41	4.18	264.72	331.86	40.17	6.98	656.46	29.07	0.03	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ 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	103.16	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.2	2.3	16.1	94.4	5.28	0.07	0.04	0.16	1.13	23.64	46.84	18.89	0.87	381.20	3.76	0.00	0.02	103	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	90	9.5	15.1	11.4	223.3	1.44	0.03	0.06	0.03	3.20	20.53	97.54	16.66	1.37	232.24	4.76	0.00	0.03	284	2008
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	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.6	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 РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.6	82.9	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:	820	26.7	28.1	132.6	907.2	105.04	0.40	0.21	0.41	7.02	114.79	394.30	190.17	9.24	775.40	11.90	0.00	0.06		
Всего за день:		47.0	60.4	186.9	1406.3	116.94	0.57	0.75	0.82	11.20	379.50	726.16	230.34	16.22	1431.86	40.97	0.04	0.13		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.5	31.9	245.6	0.50	0.09	0.12	0.06	0.74	106.04	125.90	30.73	0.70	192.26	9.57	0.00	0.01	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.22	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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	379	2011
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ 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		
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		
Итого за прием пищи:	560	13.1	21.9	93.5	628.0	11.02	0.16	0.26	0.15	1.59	234.64	226.68	57.76	3.31	641.37	20.57	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	56.5	7.84	0.03	0.06	0.06	1.77	15.83	31.44	10.20	0.64	188.95	2.85	0.00	0.01	34	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	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	8.1	3.0	7.5	90.1	1.51	0.05	0.05	0.16	0.49	34.36	119.99	30.54	1.04	269.28	67.80	0.01	0.28	260	2012
РИС ОТВАРНОЙ	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	56.28	0.76	0.01	0.02	304	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.65	0.43	24.86	0.00	0.00	0.00	377	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	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	805	19.3	18.5	103.4	668.2	20.74	0.23	0.22	0.51	5.81	154.52	315.33	107.22	5.40	982.20	79.69	0.02	0.35		
Всего за день:		32.4	41.4	196.9	1 294.3	31.76	0.39	0.48	0.66	7.40	389.17	542.01	164.97	8.71	1 623.57	100.26	0.02	0.37		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	8.4	12.8	38.6	303.4	0.50	0.19	0.15	0.06	1.73	122.76	210.50	66.44	1.80	297.84	11.42	0.00	0.02	173	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.95	69.64	4.35	0.91	56.42	8.06	0.01	0.02	209	2011
кондитерское изделие (зефир/пряник/печенье)	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.6	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	140/50/10	1.1	0.8	12.0	59.9	0.20	0.01	0.04	0.01	0.00	42.03	28.17	6.47	0.33	61.66	3.15	0.00	0.00	378	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:	540	19.6	18.7	108.8	638.6	0.70	0.27	0.36	0.17	3.20	196.90	337.65	84.58	4.62	470.51	24.31	0.01	0.04		
Обед																				
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	71	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	250	1.5	4.1	8.2	75.9	6.40	0.04	0.03	0.16	1.88	30.82	34.81	16.08	0.69	197.06	2.54	0.00	0.01	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	90	12.2	16.3	5.7	221.0	1.05	0.04	0.11	0.08	0.39	29.12	114.64	15.18	1.29	184.25	5.76	0.01	0.07	297	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	309	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	0.64	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	825	25.6	26.1	113.8	810.8	110.45	0.26	0.26	0.53	4.43	123.34	239.97	65.14	5.48	677.16	12.21	0.02	0.10		
Всего за день:		45.2	44.8	220.6	1 449.6	111.15	0.53	0.62	0.70	7.63	320.24	577.63	149.72	10.10	1 147.68	36.52	0.03	0.14		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Утевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	71	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	10.3	15.0	7.2	203.6	0.89	0.04	0.10	0.18	2.94	32.30	116.38	20.76	1.76	244.96	6.21	0.00	0.03	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.3	4.3	27.3	165.6	0.00	0.05	0.02	0.02	0.95	23.70	33.32	8.31	0.78	50.70	0.60	0.01	0.01	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	24.86	0.00	0.00	0.00	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	25.3	118.4	0.08	0.03	0.01	0.00	0.00	7.80	20.85	4.95	0.45	46.95	0.00	0.00	0.00	2	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
Итого за прием пищи:	576	19.7	20.6	99.8	624.8	17.11	0.22	0.19	0.30	4.78	90.77	217.34	66.27	5.22	582.27	9.69	0.01	0.04		
Обед																				
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	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	326.48	3.80	0.00	0.02	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150/90	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
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	0.64	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	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:	826	33.2	38.0	117.8	961.2	117.98	0.27	0.33	0.82	6.54	113.16	357.64	98.29	6.08	937.57	15.63	0.03	0.19		
Всего за день:		52.9	58.6	207.5	1 586.0	135.08	0.48	0.52	1.12	13.32	203.93	574.98	154.56	11.30	1 519.84	25.32	0.04	0.23		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	689,0	720,5	2845,4	20530,8	1 029,04	7.72	9.62	17.03	140.90	5 206.21	9 395.70	2 445.10	184.55	22 932.81	685.60	0.47	2.84
Среднее значение за период	49.2	51.5	203.2	1 466.5	73.50	0.55	0.69	1.22	10.06	371.87	671.12	174.65	13.18	1 638.06	48.97	0.03	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	31.6	55.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	534	826

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия																		
Белки, г	77	46,4	56,7	46,9	61,4	42	45,2	65,2	33	64,5	50,4	47	32,4	45,2	52,9	689,2	49,2	64
Жиры, г	79	56,9	62,5	47,4	61,6	44,3	34,8	57,4	34,5	62,2	53,5	60,4	41,4	44,8	58,6	720,3	51,4	65
Углеводы, г	335	173,8	234,8	188,8	210,4	226,6	182,3	215,3	181,3	200,7	219,6	186,9	196,9	220,6	207,5	2845,5	203,2	61
Энергетическая ценность, ккал	2350	1300,4	1738,9	1382,2	1638,6	1506,5	1204,1	1641,5	1172,5	1626,3	1583	1406,3	1294,3	1449,6	1586	20530,2	1466,4	62
Витамины																		
С, мг	60	41,7	122,3	47,3	21,6	118	125,7	41,7	43,1	36,2	36,5	116,9	31,8	111,2	135,1	1029,1	73,5	123
В1, мг	1,2	0,5	0,5	0,5	0,9	0,5	0,5	0,6	0,5	0,6	0,7	0,6	0,4	0,5	0,5	7,8	0,6	50
В2, мг	1,4	0,8	0,5	0,6	0,3	1,3	0,7	0,6	0,5	0,6	1,3	0,7	0,5	0,6	0,5	9,5	0,7	50
А, мг	0,7	0,7	1,1	0,6	0,6	4	0,7	0,7	0,6	0,9	3,9	0,8	0,7	0,7	1,1	17,1	1,2	171
Е, мг	10	11,6	13,4	8,4	8,9	9,3	7,1	11,7	6,9	8,4	15,6	11,2	7,4	7,6	13,3	140,8	10,1	101
Минеральные вещества																		
Са, мг	1100	378,6	204,5	452,3	440,1	470,7	293,7	571,3	418,3	399,6	284,1	379,5	389,2	320,2	203,9	5206,0	371,9	34
Р, мг	1100	628,5	583,6	660,7	1024,1	604,6	580	849,1	543,5	779,5	721,3	726,2	542	577,6	575	9395,7	671,1	61
Mg, мг	250	126,8	146,5	157,9	304,9	131,8	134,9	176,7	158,3	165,1	242,4	230,3	165	149,7	154,6	2444,9	174,6	70
Fe, мг	12	14,8	10,8	11,7	20,4	11	11,4	14,9	12	14,9	16,2	16,2	8,7	10,1	11,3	184,4	13,2	110
К, мг	1100	2031,7	1445,4	2210,3	760,1	1145,2	2340,6	1656,4	2389,9	1707,9	1522,1	1431,9	1623,6	1147,7	1519,8	22932,6	1638,0	149
I, мкг	100	45,9	26,2	78	16,8	31,4	108,3	23,7	98,6	23,5	30	41	100,3	36,5	25,3	685,5	49,0	49
Se, мг	0,03	0,04	0,05	0,03	0,01	0,03	0,02	0,06	0,01	0,05	0,04	0,04	0,02	0,03	0,04	0,47	0,03	100
F, мг	0,3	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,1	0,4	0,1	0,2	2,6	0,2	67

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	65	60	70	67	74	77	75	46	55	95	70	46	72	65	937	67	-13	84	4,4	0,6	28,2	136,0
Хлеб пшеничный	150	75	76	40	96	80	80	80	60	145	76	35	70	80	76	1069	76	-74	51	5,7	0,8	38,4	184,0
Мука пшеничная	15	6	22	3	3	2	18	12	1	1	4	7	1	2	2	84	6	-9	40	0,6	0,1	4,1	19,4
Крупы, бобовые	45	6	57	7	69	36		57	24	7	67	75	86	4	57	552	39	-6	88	3,7	0,8	25,4	123,3
Макаронные изделия	15	8	40			50		10			50	8		50	40	256	18	3	122	2,0	0,2	12,5	59,8
Картофель	187	346	83	247	99	33	377	125	279	250	50	100	65	33	50	2137	153	-34	82	1,8	0,4	14,5	68,4
Овощи разные, зелень	280	47	136	106	42	57	37	56	129	68	105	111	132	57	142	1225	88	-192	31	1,0		4,8	24,3
Фрукты (плоды) свежие	185	145	12	111			111	100	112	100			145	112		960	69	-116	37	0,3	0,3	6,2	30,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15		20			20	20				20	20		20	20	140	10	-5	67	0,3	0,1	4,0	23,6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	200	200			200			200	200	200						1000	71	-129	36	0,4	0,1	7,2	30,5
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	70	51	53		62							51			53	270	19	-51	28	3,0	2,5		34,3
Субпродукты	30					59					59					118	8	-22	28	1,4	0,3		9,6
Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	35		165		88		69	165		141	63			88	165	944	67	32	193	8,4	8,5		109,0
Рыба-филе	58			52			68		50				50			220	16	-42	27	1,9	0,1		8,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	63	8	120	220	195	75	286	95	82	100	39	195	140	8	1628	116	-184	39	3,2	2,9	5,3	61,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150																	-150	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50			108				86		108						302	22	-28	43	3,8	1,9	0,6	35,3
Сыр твердый	10	15				15	3		15			15				63	5	-5	45	1,1	1,3		16,4
Сметана	10		7	18	7	7	22		5	5	14	8	5	7	7	112	8	-2	80	0,2	1,2	0,3	15,7
Масло сливочное	30	23	8	20	27	23	7		15	19	23	25	29	20	5	244	17	-13	58		14,0	0,1	126,7
Масло растительное	15	15	23	11	8	11	6	19	9	12	15	12	9	4	22	176	13	-2	84		12,1		108,8
Яйца	40	126	12	5	10		59	4	7	5		119	7	46	6	406	29	-11	73	3,1	2,9	0,1	15,5
Сахар	30	25	38	42		46	35		22	26	40	47	44	36	35	436	31	1	104			30,2	120,5
Кондитерские изделия	10		30	50	15	30			30		15			30	15	215	15	5	154	0,6	0,5	11,3	51,9
Чай	1		1	2			1		1	1			1		1	8	1		57	0,1		0,2	1,0
Какао	1					4					4					8	1		57	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	2												5			5		-2	0			0,2	0,9
Дрожжи хлебопекарские	0,2																	-0,2	0				
Крахмал	3																	-3	0				
Соль йодированная	3	5	5	7	3	4	4	3	5	1	6	5	7	4	5	64	5	2	152				
Специи	2																	-2	0				
																				47,1	51,7	193,7	1 416,5