

ИП Платова Р.А. Платова
" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
ПЛАТОВА
РИТА
АНАТОЛЬЕВНА
ОГРНИП 314910234401803
ИНН 3111000977101
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Согласовано
МБОУ г. Керчи РК Школа № 12
Директор И.И. Рефая Советского Союза И.А. Беленкова
" 20 " 05 2025 г.

О.В. Зорина
ИНН 9111008918
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Примерное 14-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
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								№ 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16.8	32.4	3.2	257.9	0.24	0.08	0.53	0.43	2.98	116.87	253.76	19.03	2.92	246.30	29.17	0.03	0.06	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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
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
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	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:	580	27.6	39.6	77.1	666.2	11.98	0.20	0.65	0.50	4.80	329.23	403.62	46.05	7.72	708.73	34.21	0.04	0.08		
Обед																				
САПАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	314.99	4.76	0.00	0.02	34	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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11.9	13.0	8.5	199.4	2.51	0.05	0.00	0.00	3.76	11.29	102.84	15.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
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
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	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	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	28.7	30.4	126.0	886.7	38.63	0.42	0.29	0.34	9.40	141.34	361.30	106.69	9.07	1 756.15	21.67	0.01	0.10		
Всего за день:		56.2	69.9	203.0	1 551.9	50.61	0.62	0.94	0.84	14.20	470.57	764.82	152.74	16.79	2 464.88	55.89	0.04	0.18		

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)	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
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	11.5	16.7	8.0	227.0	0.99	0.04	0.11	0.20	3.29	36.08	129.49	23.13	1.97	272.31	6.91	0.00	0.03	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.7	40.1	237.1	0.00	0.08	0.02	0.03	1.37	34.52	48.78	12.20	1.13	74.33	0.88	0.02	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
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	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:	680	25.7	24.6	121.7	813.7	27.13	0.27	0.21	0.40	5.82	107.38	254.82	69.23	6.18	730.40	11.75	0.02	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	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 180/100	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.78	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	308.05	61.75	2.94	441.07	10.12	0.04	0.20	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	4.88	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	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		
Итого за прием пищи:	925	41.8	48.8	155.5	1 237.5	112.54	0.29	0.40	0.85	10.56	142.03	430.18	107.52	6.71	1 026.98	19.20	0.05	0.23		
Всего за день:		67.5	73.3	277.3	2 051.2	139.67	0.57	0.61	1.25	16.37	249.40	685.00	176.75	12.89	1 757.38	30.95	0.07	0.28		

3 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																				
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.33	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	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	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:	585	36.1	36.0	90.0	832.6	10.50	0.17	0.45	0.25	2.19	357.79	432.73	64.93	5.79	670.98	8.57	0.04	0.05		
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
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	100	8.9	8.1	11.3	157.2	0.28	0.06	0.07	0.02	3.27	47.17	128.89	22.41	1.18	213.06	58.63	0.00	0.00	234	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.3	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	13.02	5.06	4.51	0.43	24.53	0.00	0.00	0.00	377	2011
ПРЯНИКИ	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:	915	21.4	23.0	120.9	787.4	49.08	0.42	0.34	0.47	7.12	196.20	368.59	121.86	7.19	1 922.96	79.17	0.00	0.07		
Всего за день:		57.5	59.0	210.9	1 619.8	59.59	0.59	0.79	0.72	9.31	553.99	801.32	186.79	12.97	2 593.95	87.74	0.04	0.13		

4 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																				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	100	13.6	18.2	6.3	246.4	1.17	0.05	0.12	0.10	0.44	32.47	127.53	16.91	1.45	204.94	6.41	0.01	0.08	297	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
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	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:	555	31.9	31.1	100.6	813.2	4.24	0.37	0.15	0.16	2.49	330.91	542.12	98.10	7.87	292.69	8.09	0.01	0.08		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	314.99	4.76	0.00	0.02	34	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	30	4.1	1.6	28.1	143.1	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	9.63	32.94	6.59	0.51	51.80	0.00	0.00	0.00	115	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	12.7	20.4	8.7	266.1	0.93	0.05	0.09	0.22	2.73	19.97	137.48	25.67	2.28	267.58	5.42	0.00	0.03	267	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.2	46.2	299.6	0.00	0.25	0.00	0.04	0.68	21.99	241.89	162.18	5.50	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:	895	39.1	42.6	143.0	1 101.5	23.99	0.64	0.22	0.57	7.64	148.30	648.26	264.09	15.45	701.97	12.14	0.00	0.06		
Всего за день:		71.0	73.6	243.6	1 914.7	28.23	1.01	0.37	0.73	10.13	479.21	1 190.38	362.19	23.32	994.66	20.23	0.02	0.14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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	250	7.1	13.1	40.0	306.6	0.62	0.11	0.15	0.07	0.92	132.53	157.28	38.38	0.87	240.24	11.96	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)	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
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	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	20.6	22.6	120.4	771.2	1.28	0.20	0.35	0.15	1.64	432.11	382.20	80.19	3.52	519.73	22.64	0.01	0.02		
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	2.36	38.53	43.52	20.11	0.86	246.33	3.18	0.00	0.02	98	2011
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.7	6.4	248.0	8.29	0.13	0.95	3.85	4.23	16.53	170.65	12.32	3.88	205.62	5.28	0.02	0.11	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.8	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.45	50.05	12.49	1.17	76.22	0.90	0.02	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	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	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	28.5	29.8	135.2	955.6	129.29	0.40	1.13	4.41	9.15	130.07	323.72	76.42	8.85	876.96	13.32	0.04	0.14		
Всего за день:		49.1	52.3	255.6	1 726.8	130.57	0.60	1.48	4.56	10.79	562.18	705.92	156.61	12.37	1 396.70	35.96	0.05	0.16		

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	К, 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	200	4.7	4.3	15.1	114.9	0.52	0.05	0.14	0.03	0.11	114.96	90.07	14.64	0.33	168.32	9.93	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	4.42	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:	617	15.1	9.7	72.1	400.9	11.60	0.15	0.34	0.14	2.20	168.92	201.75	37.11	6.07	567.71	21.66	0.01	0.03				
Обед																						
САПАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	314.99	4.76	0.00	0.02	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	100	10.8	13.0	7.3	192.5	0.40	0.05	0.09	0.06	0.47	18.56	96.27	12.25	1.32	134.19	4.71	0.01	0.06	306	2012		
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4.3	7.1	24.6	188.2	10.30	0.14	0.10	0.05	0.22	57.06	95.20	30.12	1.29	759.44	8.12	0.00	0.04	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	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	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	35.3	31.8	130.8	965.1	121.22	0.45	0.46	0.60	6.17	175.41	446.20	114.37	7.17	2 079.79	92.85	0.01	0.18				
Всего за день:		50.5	41.5	202.9	1 366.0	132.82	0.60	0.80	0.74	8.37	344.33	647.95	151.48	12.24	2 647.50	114.51	0.03	0.21				

7 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Сырники из творога с молоком сгущенным	200	28.5	23.5	21.0	410.1	0.49	0.08	0.35	0.09	3.49	311.05	349.78	40.24	0.82	324.75	4.57	0.04	0.04	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	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		
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:	590	41.3	29.9	83.0	770.1	13.49	0.26	0.41	0.11	5.00	596.25	584.58	84.84	6.62	657.15	8.81	0.04	0.05		
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 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	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	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	1.06	0.00	0.00		2008
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:	915	39.7	41.2	133.7	1 069.4	38.36	0.36	0.33	0.78	8.96	100.07	437.04	120.02	9.23	1 255.18	18.78	0.04	0.23		
Всего за день:		81.0	71.1	216.6	1 839.5	51.84	0.62	0.74	0.89	13.97	696.33	1 021.62	204.86	15.85	1 912.33	27.59	0.08	0.28		

8 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	К, мг	l, 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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
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		
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:	560	14.6	17.3	81.4	543.6	12.24	0.14	0.21	0.13	1.43	310.64	249.50	52.93	5.62	727.86	13.57	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	314.99	4.76	0.00	0.02	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 СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8.9	2.9	7.9	93.8	1.54	0.06	0.06	0.16	0.52	36.62	131.65	33.09	1.13	291.12	75.22	0.01	0.31	260	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.7	176.3	12.47	0.15	0.13	0.04	0.29	53.81	103.02	36.39	1.47	917.63	10.26	0.00	0.04	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.7	56.7	1.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.26	4.98	4.33	0.43	23.80	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	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:	915	23.0	24.2	114.7	765.6	38.37	0.40	0.37	0.56	6.93	195.13	389.85	127.59	7.03	2 011.67	98.52	0.01	0.41		
Всего за день:		37.6	41.5	196.1	1 309.2	50.61	0.54	0.58	0.69	8.36	505.77	639.35	180.51	12.65	2 739.54	112.09	0.02	0.44		

9 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.2	453.1	0.51	0.09	0.39	0.13	0.57	329.59	384.59	46.97	1.28	350.49	4.89	0.04	0.04	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.33	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	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	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		
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:	585	36.2	36.0	90.9	836.4	10.51	0.15	0.44	0.25	1.97	356.40	424.49	63.10	5.39	667.94	8.01	0.04	0.05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	9.50	0.03	0.04	0.01	2.62	21.85	40.02	13.30	0.95	133.95	2.85	0.00	0.02	20	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	40	4.4	0.4	31.6	148.0	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	12.00	40.00	8.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
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
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	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		
Итого за прием пищи:	925	40.2	42.1	122.8	1 033.2	32.75	0.55	0.31	0.87	9.68	151.19	530.63	134.63	11.24	1 280.75	19.99	0.02	0.20		
Всего за день:		76.5	78.0	213.6	1 869.6	43.26	0.70	0.75	1.11	11.65	507.59	955.12	197.73	16.63	1 938.69	28.00	0.06	0.26		

10 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																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100	11.0	14.5	11.6	224.3	0.97	0.06	0.09	0.06	2.07	22.79	115.36	19.64	1.79	179.40	4.55	0.01	0.06	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	305.83	2.64	0.00	0.02	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	0.87	207.29	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:	565	29.5	30.3	122.6	886.0	1.57	0.45	0.39	0.13	8.51	175.23	483.74	204.92	9.81	793.87	18.43	0.01	0.08		
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
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
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.7	6.4	248.0	8.29	0.13	0.95	3.85	4.23	16.53	170.65	12.32	3.88	205.62	5.28	0.02	0.11	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.8	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.45	50.05	12.49	1.17	76.22	0.90	0.02	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	45	3.3	0.3	22.6	106.6	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:	910	26.7	29.3	117.1	859.9	45.90	0.38	1.09	4.25	9.03	126.88	321.58	75.07	8.47	947.11	13.94	0.04	0.15		
Всего за день:		56.2	59.7	239.8	1 745.9	47.47	0.83	1.48	4.39	17.55	304.11	805.33	279.99	18.28	1 740.98	32.37	0.05	0.22		

11 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																				
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)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.18	0.01	0.08	0.08	0.08	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	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	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:	515	23.0	35.3	56.4	545.8	11.98	0.19	0.58	0.44	4.32	353.62	386.21	44.62	7.28	672.06	29.35	0.03	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	45	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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100	10.5	16.8	12.7	248.2	1.61	0.04	0.07	0.03	3.57	22.57	108.24	18.49	1.52	257.88	5.29	0.00	0.03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.2	46.2	299.6	0.00	0.25	0.00	0.04	0.68	21.99	241.89	162.18	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	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	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		
Итого за прием пищи:	925	32.4	34.0	157.3	1 070.6	225.40	0.47	0.19	0.47	8.69	137.95	466.81	227.17	11.31	953.84	14.31	0.00	0.08		
Всего за день:		55.4	69.3	213.7	1 616.3	237.37	0.66	0.76	0.92	13.00	491.57	853.02	271.79	18.59	1 625.90	43.66	0.04	0.15		

12 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	6.2	11.6	35.1	270.5	0.54	0.10	0.13	0.06	0.81	116.62	138.42	33.77	0.77	211.42	10.52	0.00	0.01	175	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.33	1.80	2.85	0.00	0.03	2.25	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:	585	13.7	27.1	96.8	690.3	11.06	0.17	0.27	0.20	1.77	245.83	240.16	60.80	3.39	661.28	21.52	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.96	26.41	52.51	17.01	1.06	314.99	4.76	0.00	0.02	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	100	9.0	3.3	8.3	99.6	1.68	0.06	0.06	0.19	0.55	38.15	133.33	33.97	1.14	299.65	75.31	0.01	0.31	260	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.7	56.7	1.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.25	4.98	4.33	0.43	23.80	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:	885	21.9	23.9	113.5	753.3	26.04	0.27	0.26	0.59	7.14	173.69	364.85	122.81	6.04	1 148.80	89.26	0.02	0.40			
Всего за день:			35.6	51.0	210.2	1 443.7	37.11	0.43	0.54	0.78	8.91	419.52	605.00	183.62	9.43	1 810.08	110.78	0.02	0.42		

13 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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	10.5	16.0	48.2	379.3	0.62	0.23	0.18	0.07	2.17	153.46	263.13	83.05	2.26	372.30	14.28	0.00	0.03	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	1.62	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			
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:	590	21.7	21.9	116.4	714.6	0.82	0.32	0.40	0.18	3.63	227.59	390.28	101.19	5.07	544.98	27.17	0.01	0.05		
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	2.36	38.53	43.52	20.11	0.86	246.33	3.18	0.00	0.02	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	100	13.6	18.2	6.3	246.4	1.17	0.05	0.12	0.10	0.44	32.47	127.53	16.91	1.45	204.94	6.41	0.01	0.08	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.4	0.00	0.08	0.02	0.03	1.40	35.40	49.97	12.47	1.17	76.10	0.90	0.02	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	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			
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	30.3	30.2	135.1	953.6	122.17	0.32	0.29	0.66	5.35	145.97	280.52	80.99	6.42	876.17	14.45	0.03	0.11		
Всего за день:		52.0	52.1	251.5	1 668.2	122.99	0.63	0.70	0.84	8.99	373.56	670.80	182.18	11.49	1 421.15	41.62	0.04	0.16		

14 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	11.5	16.7	8.0	227.0	0.99	0.04	0.11	0.20	3.29	36.08	129.49	23.13	1.97	272.31	6.91	0.00	0.03	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.7	40.0	236.5	0.00	0.08	0.02	0.03	1.37	34.45	48.63	12.15	1.13	74.07	0.88	0.02	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	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:	660	23.6	23.8	106.9	738.8	27.20	0.28	0.22	0.40	5.82	111.81	260.52	71.43	6.39	755.79	11.75	0.02	0.04		
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
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 180/100	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	291	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.6	88.00	0.01	0.06	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	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		
Итого за прием пищи:	925	39.2	43.6	136.5	1 111.4	128.37	0.31	0.37	0.94	9.59	123.92	412.00	115.08	6.90	1 116.35	17.88	0.04	0.22		
Всего за день:		62.8	67.4	243.3	1 850.3	155.57	0.59	0.59	1.34	15.41	235.73	672.52	186.51	13.29	1 872.14	29.62	0.06	0.26		

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	809,0	859,8	3178,2	23572,9	1 287.72	9.00	11.13	19.80	166.99	6 183.84	11 018.15	2 873.76	206.79	26 915.87	771.00	0.61	3.27
Среднее значение за период	57.8	61.4	227.0	1 683.8	91.98	0.64	0.80	1.41	11.93	441.70	787.01	205.27	14.77	1 922.56	55.07	0.04	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	32.8	53.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	588	917

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

12 лет и старше

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	90	56,2	67,5	57,5	71	49,1	50,5	81	37,6	76,5	56,2	55,4	35,6	52	62,8	808,9	57,8	64
Жиры, г	92	69,9	73,3	59	73,6	52,3	41,5	71,1	41,5	78	59,7	69,3	51	52,1	67,4	859,7	61,4	67
Углеводы, г	383	203	277,3	210,9	243,6	255,6	202,9	216,6	196,1	213,6	239,8	213,7	210,2	251,5	243,3	3178,1	227,0	59
Энергетическая ценность, ккал	2720	1551,9	2051,2	1619,8	1914,7	1726,8	1366	1839,5	1309,2	1869,6	1745,9	1616,3	1443,7	1668,2	1850,3	23573,1	1683,8	62
Витамины																		
С, мг	70	50,6	139,7	59,6	28,2	130,6	132,8	51,8	50,6	43,3	47,5	237,4	37,1	123	155,6	1287,8	92,0	131
В1, мг	1,4	0,6	0,6	0,6	1	0,6	0,6	0,6	0,5	0,7	0,8	0,7	0,4	0,6	0,6	8,9	0,6	43
В2, мг	1,6	0,9	0,6	0,8	0,4	1,5	0,8	0,7	0,6	0,8	1,5	0,8	0,5	0,7	0,6	11,2	0,8	50
А, мг	0,9	0,8	1,2	0,7	0,7	4,6	0,7	0,9	0,7	1,1	4,4	0,9	0,8	0,8	1,3	19,6	1,4	156
Е, мг	10	14,2	16,4	9,3	10,1	10,8	8,4	14	8,4	11,6	17,5	13	8,9	9	15,4	167,0	11,9	119
Минеральные вещества																		
Са, мг	1200	470,6	249,4	554	479,2	562,2	344,3	686,3	505,8	507,6	304,1	491,6	419,5	373,6	235,7	6183,9	441,7	37
Р, мг	1200	764,8	685	801,3	1190,4	705,9	648	1021,6	639,3	955,1	805,3	853	605	670,8	672,5	11018,0	787,0	66
Mg, мг	300	152,7	176,7	186,8	362,2	156,6	151,5	204,9	180,5	197,7	280	271,8	183,6	182,2	186,5	2873,7	205,3	68
Fe, мг	18	16,8	12,9	13	23,3	12,4	12,2	15,9	12,7	16,6	18,3	18,6	9,4	11,5	13,3	206,9	14,8	82
К, мг	1200	2464,9	1757,4	2593,9	994,7	1396,7	2647,5	1912,3	2739,5	1938,7	1741	1625,9	1810,1	1421,1	1872,1	26915,8	1922,6	160
І, мкг	100	55,9	30,9	87,7	20,2	36	114,5	27,6	112,1	28	32,4	43,7	110,8	41,6	29,6	771,0	55,1	55
Se, мг	0,05	0,04	0,07	0,04	0,02	0,05	0,03	0,08	0,02	0,06	0,05	0,04	0,02	0,04	0,06	0,62	0,04	80
F, мг	4	0,2	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,4	0,3	0,2	0,2	0,4	0,2	0,3	3,4	0,2	5

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

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	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	75	70	76	73	75	79	75	47	55	97	75	47	73	70	987	71	-49	59	4,6	0,6	29,7	143,2
Хлеб пшеничный	200	100	102	53	96	100	100	100	60	152	82	60	70	100	97	1272	91	-109	45	6,8	0,9	45,5	218,0
Мука пшеничная	20	7	22	3	4	2	21	19	1	2	4	8	1	2	2	98	7	-13	35	0,7	0,1	4,7	22,4
Крупы, бобовые	50	6	66	9	83	45		66	32	9	81	89	101	5	66	658	47	-3	94	4,4	0,9	30,4	147,3
Макаронные изделия	20	10	59			60		10			60	10		60	58	327	23	3	117	2,5	0,3	16,0	76,6
Картофель	187	435	83	290	137	42	434	125	343	297	50	125	87	42	50	2540	181	-6	97	2,1	0,4	17,2	81,3
Овощи разные, зелень	320	55	183	106	50	71	37	61	132	81	107	159	135	71	150	1398	100	-220	31	1,1		5,3	27,3
Фрукты (плоды) свежие	185	145	12	112			111	100	111	100		145	111		12	959	69	-116	37	0,3	0,3	6,2	30,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20		20			20	20				20	20		20	20	140	10	-10	50	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.	78	56	59		69							56			59	299	21	-57	27	3,3	2,8		38,1
Субпродукты	40					65					65					130	9	-31	23	1,5	0,3		10,7
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	53		192		98		77	192		165	71			98	192	1085	78	25	146	9,6	9,7		125,1
Рыба-филе	77			57			68		56				56			237	17	-60	22	2,1	0,1		9,2
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	350	75	9	154	222	219	100	327	124	110	100	39	205	165	9	1858	133	-217	38	3,7	3,4	6,0	69,6
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180																	-180	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	60			144				132		144						420	30	-30	50	5,2	2,6	0,9	49,1
Сыр твердый	15	20				20	4		20			25				89	6	-9	42	1,5	1,9		23,0
Сметана	10		8	20	8	8	26		5	6	15	8	5	8	8	125	9	-1	89	0,2	1,3	0,3	17,7
Масло сливочное	35	28	9	28	32	27	8		19	26	27	26	37	24	7	298	21	-14	61	0,1	17,1	0,2	155,0
Масло растительное	18	18	27	11	11	12	9	24	11	16	16	15	11	5	25	211	15	-3	84		14,7		132,3
Яйца	40	154	13	7	15		65	6	12	7		119	12	46	6	462	33	-7	83	3,6	3,3	0,2	17,6
Сахар	35	25	40	46		47	35		22	29	40	49	43	38	35	449	32	-3	92			31,1	124,2
Кондитерские изделия	15		30	50	15	30			30		15			30	15	215	15		102	0,5	0,4	11,3	50,8
Чай	2		1	2			1		1	1			1		1	8	1	-1	29	0,1		0,2	1,0
Какао	1,2					4					4					8	1	-0,2	48	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	2												5			5		-2	0			0,2	0,9
Дрожжи хлебопекарские	0,3																	-0,3	0				
Крахмал	4																	-4	0				
Соль йодированная	5	6	6	8	4	5	5	3	6	2	7	5	8	5	6	76	5		109				
Специи	2																	-2	0				
																				54,7	61,4	216,7	1 626,5