

ИП  Р.А. Платова
" 01 " 04 2016г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждений системы Управления
муниципального образования г. Керчь: сезон весна
(завтраки, обеды)**

г. Керчь 2016 г.

Директор 
" 01 " 04 2016г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ р-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочноя из овсяной крупы с сахаром	250	10,77	7,44	60,02	351	0,35	1,55	23,81	1,01	181,52	314,88	85,71	2,5				
15	Сыр (порцирами)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15				
377	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19				
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96				
13 003	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61				
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16		11	9				
Итого за Завтрак			19,76	13,19	109,84	642,73	0,52	14,97	62,81	1,93	398,37	503,32	148,43	10,61				
Обед																		
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36				
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43				
271	Котлеты домашние с маслом	90	10,15	25,49	9,82	309,95	0,06	0,2	45,2	2	17,32	20,15	4,17	0,41				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7				
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,79	0,5	31	148,05	0,07			0,69	12,6	40,95	8,82	0,69				
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74				
Итого за Обед			34,67	45,32	150,88	1154,2	0,82	30,56	91,92	8,36	163,15	415,35	228,7	9,86				
Итого за день			54,43	58,51	260,72	1796,93	1,34	45,53	154,73	10,29	561,52	918,67	377,13	20,47				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
224.1	Запеканка творожно-морковная	150	17,47	14,96	36,62	355,24	0,12	2,12	49,25	2,82	189,98	236,94	37,05	0,97			
9 004	Молоко стуженное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06			
378	Чай с молоком	200	2,45	1,86	17,52	96,85	0,03	1,15	10		109,5	86,2	29	4,2			
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96			
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74			
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак			26,79	19,42	107,36	718,99	0,33	13,58	66,75	3,68	428,4	462,54	112,7	9,13			
Обед																	
67	Винегрет овощной (с капустой)	60	0,82	6,08	3,97	74,56	0,02	9,57		2,8	21,6	21,89	11,48	0,48			
99	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	0,08	22	0,03	2,35	28,73	52,85	22,25	0,83			
282	Оладьи из пшена	90	15,73	21,88	10,9	304,15	0,26	27	6760,64	5,32	12,04	268,59	16,56	5,81			
330	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05			
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4			
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28			
13 003	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61			
Итого за Обед			29,04	40,35	84,82	824,17	0,74	104,57	6793,3	12,35	144,38	590,17	139,82	11,65			
Итого за День			55,83	59,77	192,18	1543,16	1,07	118,15	6860,05	16,03	572,78	1052,71	252,52	20,78			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
52	Салат из свежих овощей отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8				
306	Биточки из птицы паровые	90	9,56	9,68	5,97	149,33	0,02		10,95	0,02	4,71	0,63	5,08	0,33				
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
202	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45	0,09			7,88	9,98	45,68	8,4	0,84				
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04				
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96				
13 003	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61				
Итого за Завтрак			29,65	23,86	99,84	734,69	0,32	7,05	135,45	10,49	207,34	330,83	89,19	5,63				
Обед																		
70	Овощи натуральные соленые ()	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15				
234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19	0,16	0,51	9,16	3,72	61,68	163,09	36,28	0,96				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
304	Рис отварной.	150	3,83	5,81	40,04	227,69	0,05		30,38	0,29	5,54	82,76	27	0,56				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7				
280	Пампушка	50	2,84	1,19	18,72	96,97	0,07			0,84	9,52	33,68	11,97	0,6				
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98				
Итого за Обед			23,88	23,65	136,91	859,93	0,45	24,51	49,07	8,47	186,12	386,12	145,67	5,36				
Итого за день			53,53	47,51	236,75	1594,62	0,77	31,56	184,52	18,96	393,46	716,95	234,86	10,99				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	0,11	0,31	4,68	3,38	47,79	46,55	9,41	0,63				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48				
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2				
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96				
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак			31,45	37,17	88,23	818,27	0,59	12,95	91,37	4,9	336,28	505,28	197,78	8,52				
Обед																		
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36				
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	0,1	17,5	0,03	2,4	23,93	73,35	26,63	1,03				
259	Жаркое по-домашнему	150	15,38	7,05	14,67	184,14	0,11	18		2,37	11,23	54,79	20,91	0,84				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4				
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28				
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16	288,43	14,6	0,98				
Итого за Обед			26,41	16,64	77,91	572,89	0,45	71,89	0,03	7,84	102,34	288,43	117	5,89				
Итого за День			57,86	53,81	166,14	1391,16	1,04	84,84	91,4	12,74	438,62	793,71	314,78	14,41				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Вес)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86	49,81	39,62	5,43	0,08				
210	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02	151,63	0,03	0,52	89,22	0,18	49,81	39,62	5,43	0,08				
15	Сыр (горциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	1,32	75	5,25	0,15				
523	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16				
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42				
13.001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96				
13.003	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49				
	Итого за Завтрак		15,03	32	79,21	666,79	0,24	6,14	240,02	2,75	325,49	289,52	57,48	2,26				
Обед																		
70	Овощи натуральные соленые ()	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73	111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8				
306	Биточки из птицы паровые	90	9,56	9,68	5,97	149,33	0,02		10,95	0,02	4,71	0,63	5,08	0,33				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48				
139	Капуста тушеная.	30	0,61	1,1	2,37	23,1	0,01	5,12		0,59	17,63	12,21	6,26	0,25				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4				
13.001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28				
13.003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74				
	Итого за Обед		29	27,45	100,21	770,24	0,6	48,92	57,67	5,43	126,98	447,97	232,09	9,69				
	Итого за день		44,03	59,45	179,42	1437,03	0,84	55,06	297,69	8,18	452,47	737,49	289,57	11,95				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,16	11,31	42,65	297,97	0,08	1,3	65	0,57	128,48	118,95	19,58	0,48		
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42		
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04		
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			15,24	18,75	112,97	686,83	0,26	12,6	85	1,42	288,2	331,05	85,08	5,1		
Обед																
47	Салат из квашеной () капусты	60	0,95	3,05	4,64	51,32	0,01	16,38		1,43	29,42	16,69	8,86	0,36		
101,01	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	0,15	17,25	0,03	1,33	22,13	86,25	43,23	1,55		
291	Плов из птицы	180	1,7	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			28,78	28,28	98,2	767,76	0,44	54,96	0,03	8,32	97,87	319,86	138,51	6,12		
Итого за день			44,02	47,03	211,17	1454,59	0,7	67,56	85,03	9,74	386,07	650,91	223,59	11,22		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
224.1	Запеканка творожно-морковная	150	17,47	14,96	36,62	355,24	0,12	2,12	49,25	2,82	189,98	236,94	37,05	0,97				
9.004	Молоко стученное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06				
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42				
523	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16				
13.001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28				
13.003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74				
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16		11	9				
	Итого за Завтрак		30,62	23,96	144,5	923,7	0,4	13,73	76,75	3,89	450,7	511,44	112,2	5,83				
Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,48	0,03	5,88		1,15	16,76	25,18	11,14	0,79				
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,08	5,65	21,98	167,35	0,3	13,13	0,03	2,45	41,3	100,33	40,03	2,43				
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,77	19,66	15,55	295,04	0,11	0,31	4,68	3,38	47,79	46,55	9,41	0,63				
331	Соус сметанный с томатом.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05				
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4				
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,79	0,5	31	148,05	0,07			0,69	12,6	40,95	8,82	0,69				
13.003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98				
	Итого за Обед		40,49	37,56	138,35	1048,46	0,77	39,37	57,02	12	292,21	427,31	137,87	8,11				
	Итого за День		71,11	61,52	282,85	1972,16	1,17	53,1	133,77	15,89	742,91	938,75	250,07	13,94				

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86	10,41	33,99	10,17	0,42		
279	Тертелли 2-й вариант	90	11,69	14,9	11,91	229,1	0,03	2,7		4,16	10,41	33,99	10,17	0,42		
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05		
202	Макаронные изделия отварные.	150	5,78	0,69	37,02	177,45	0,09			7,88	9,98	45,68	8,4	0,84		
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
523	Копейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16		
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62	10,2	10,95	0,74		
	Итого за Завтрак		31,42	31,1	110,37	848,51	0,33	8,47	219,9	14,82	183,09	309,58	65,94	4,17		
Обед																
131.3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15		
234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,83	9,39	13,41	182,19	0,16	0,51	9,16	3,72	61,68	163,09	36,28	0,96		
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05		
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19		
139	Капуста тушеная.	30	0,61	1,1	2,37	23,1	0,01	5,12		0,59	17,63	12,21	6,26	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4		
280	Пампушка	50	2,84	1,19	18,72	96,97	0,07			0,84	9,52	33,68	11,97	0,6		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
	Итого за Обед		26,01	25,12	99,39	733,47	0,67	78	50,42	8,7	213,57	465,34	164,17	7		
	Итого за день		57,43	56,22	209,76	1581,98	1	86,47	270,32	23,52	396,66	774,92	230,11	11,17		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Весна школа Керчь №12 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Овощи натуральные соленые ()	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
291	Плов из птицы	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74		
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			27,6	26,73	104,79	776,64	0,27	15,24	39	6,2	224,18	282,52	102,42	5,98		
Обед																
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05		
271	Котлеты домашние с маслом	90	10,15	25,49	9,82	309,95	0,06	0,2	45,2	2	17,32	20,15	4,17	0,41		
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1	271,48	0,29		42,19	0,63	15	200,79	133,13	4,48		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66		
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28		
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
Итого за Обед			29,15	45	140,84	1099,03	0,68	223,45	100,52	8,67	118,48	400,13	216,24	9,71		
Итого за день			56,75	71,73	245,63	1875,67	0,95	238,69	139,52	14,87	342,66	682,65	318,66	15,69		
Итого за период			531,91	569,45	2178,8	16066,23	9,88	883,51	15170,55	141,01	4705,28	8094,5	2706,37	147,14		
Среднее значение за период			53,2	56,9	217,9	1606,6	1	88,4	1517,1	14,1	470,5	809,5	270,6	14,7		

Составил _____

М.П.

Утвердил _____

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

Дата / Категория питающихся	Категория ОСР	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	НЖК	ПНЖК	Холестерол ЛДЛ	Сахара	Крахмал	Пищевые волокна	Органиче ские	Зола	Na	K	Ca	
1	7-11 лет 60%	3 791,7	116,19	126,5	541,91	1 769,26	35,27	17,51	101,73	178,19	243,73	47,48	6,32	25,68	4 934,86	4 134,3	1 237
	12 лет и старше 60%	1 796,93	54,43	58,51	260,72	870,78	16,54	8,25	47,49	88,11	117,8	22,79	2,95	12,15	2 296,3	2 005,78	561,52
2	7-11 лет 60%	1 994,77	61,76	67,99	281,19	898,48	18,73	9,26	54,24	90,08	125,93	24,69	3,37	13,53	2 636,56	2 128,52	675,48
	12 лет и старше 60%	3 345,81	121,23	128,59	418,8	2 462	35,79	38,24	563,19	169,12	90,53	20,43	6,1	20,46	2 838,83	5 802,76	1 214,26
3	7-11 лет 60%	1 543,16	55,8	59,76	192,17	1 201,93	16,83	17,71	266,73	81,51	42,09	9,77	2,97	9,77	1 334,14	2 770,73	572,78
	12 лет и старше 60%	1 802,65	65,43	68,83	226,63	1 260,07	18,96	20,53	296,46	87,61	48,44	10,66	3,13	10,69	1 504,69	3 032,03	641,48
4	7-11 лет 60%	3 349,06	112,53	99,84	496,87	861,43	25,33	24,15	579,2	148,94	180,53	27,32	3,01	21,73	4 240,03	3 348,14	815,06
	12 лет и старше 60%	1 594,61	53,52	47,5	236,73	408,81	12,08	11,39	286,7	73,38	85,93	13,16	1,42	10,28	1 972,79	1 611,87	393,44
5	7-11 лет 60%	1 754,45	59,01	52,34	260,14	452,62	13,25	12,76	292,5	75,56	94,6	14,16	1,59	11,45	2 267,24	1 736,27	421,62
	12 лет и старше 60%	2 937,42	123,23	112,65	352,02	1 447,07	23,72	28,07	76,82	72,62	149,93	31,85	6,54	21,14	3 565,41	5 228,11	904,78
6	7-11 лет 60%	1 391,15	57,86	53,81	166,14	706,43	13,61	13,13	38,29	35,3	73,23	15,58	3,16	10,19	1 664,56	2 533,25	438,61
	12 лет и старше 60%	1 546,27	65,37	58,84	185,88	740,64	14,11	14,94	38,53	37,32	76,7	16,27	3,38	10,95	1 900,85	2 694,86	466,17
7	7-11 лет 60%	3 064,53	96,59	125,35	382,17	1 078,37	39,44	7,89	131,64	90,39	96,16	26,8	5,56	19,91	4 015,82	3 271,25	1 040,98
	12 лет и старше 60%	1 437,02	44,03	59,44	179,41	484,61	19,6	3,94	65,59	40,53	47,66	12,42	2,21	9,07	1 831,98	1 478,08	452,46
8	7-11 лет 60%	1 627,51	52,56	65,91	202,76	593,76	18,84	9,27	66,05	49,86	48,5	14,38	3,35	10,84	2 183,84	1 793,17	588,52
	12 лет и старше 60%	3 093,96	96,28	91,07	466,8	1 248,06	18,76	19,56	54,71	144,52	147,65	23,25	6,08	16,86	3 113,9	3 961,66	825,57
9	7-11 лет 60%	1 454,59	44,03	47,03	211,17	606,86	11,59	10,29	35	69,44	70,09	11,25	2,94	8,08	1 443,29	1 933,07	386,06
	12 лет и старше 60%	1 639,37	52,25	44,04	255,63	641,2	7,17	9,27	19,71	75,08	77,56	12	3,14	8,78	1 670,61	2 028,59	439,51
10	7-11 лет 60%	3 172,89	86,33	129,12	410,59	1 181,3	48,4	27,44	608,81	164,96	90,97	23,52	6,14	23,8	4 192,54	5 177,09	935,56
	12 лет и старше 60%	1 495,02	39,43	60,59	195,41	567,92	23,62	12,7	291,05	82,48	44,83	11,66	2,74	10,36	1 681,73	2 563,53	406,94
11	7-11 лет 60%	1 677,87	46,9	68,53	215,18	613,38	24,78	14,74	317,76	82,48	46,14	11,86	3,4	13,44	2 510,81	2 613,51	528,62
	12 лет и старше 60%	4 107,44	149	129,27	585,31	1 217,67	26,62	28,15	76,95	183,79	109,03	19,74	5,58	15,89	3 220,47	3 984,28	1 540,66
12	7-11 лет 60%	1 972,16	71,1	61,51	282,83	593,66	12,98	13,19	37,94	88,69	53,4	9,48	2,75	7,77	1 568,68	1 953,43	742,91
	12 лет и старше 60%	2 135,28	77,9	67,76	302,48	624,01	13,64	14,96	39,01	95,1	55,63	10,28	2,83	8,12	1 651,79	2 030,85	797,75
13	7-11 лет 60%	3 285,22	119,8	117,15	434,13	1 414,55	24,19	30,99	570,36	107,1	150,81	26,66	3,75	21,81	3 803,27	4 770,74	811,23
	12 лет и старше 60%	1 581,96	57,43	56,2	209,76	693,92	11,95	14,89	283,66	53,04	74,4	12,76	1,86	10,7	1 845,64	2 357,28	396,64
14	7-11 лет 60%	1 703,26	62,37	60,95	224,37	720,63	12,24	16,1	286,7	54,06	76,41	13,9	1,89	11,11	1 957,63	2 413,46	414,59
	12 лет и старше 60%	3 906,78	122,05	152,8	500,02	702,42	31,78	26,74	83,64	160,69	196,04	48,3	6,81	25,61	5 121,69	3 593,75	808,8
15	7-11 лет 60%	1 875,67	56,75	71,72	245,63	329,95	15,38	12,52	40,79	79,25	95,92	23,71	3,22	12,06	2 369,4	1 745,33	342,65
	12 лет и старше 60%	2 031,11	65,3	81,08	254,39	372,47	16,4	14,22	42,85	81,44	100,12	24,59	3,59	13,75	2 752,29	1 848,42	466,15
Итого за период																	
12 лет и старше 60%																	
Среднее фактическое	1 791,25	60,88	63,63	240,87	691,73	15,91	13,17	145,38	72,86	75	15,28	2,97	11,27	4 207,26	2 231,97	1 087,98	
Норма (стандартное значение)	1 632	54	55,2	229,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	720	720	
Отклонение (абсолютное)	159,25	6,88	8,43	11,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 511,97	367,98	
Отклонение (относительное)	10%	13%	15%	5%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210%	51%	
7-11 лет 60%	1 614,23	53,44	57,61	218	646,49	15,42	11,7	139,32	69,17	70,53	14,26	2,62	10,04	3 602,1	2 095,24	938,8	
Норма (стандартное значение)	1 410	46,2	47,4	201	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	660	660	
Отклонение (абсолютное)	204,23	7,24	10,21	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 435,24	278,8	
Отклонение (относительное)	14%	16%	22%	8%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	217%	42%	

Составил

(подпись)

(расшифровка подписи)

Мg	P	Fe	A	Kар	PЭ	ВитаминЕ	B1	B2	PP	HЭ	C	Витамин B6	Марганец	Медь	Цинк	Витамин Н	Баланс Б:Ж:У
799	1 969,97	42,74	351,9	4 468,39	1 097,27	21,81	2,78	1,69	18,78	29,02	96,6	0,00	0,08	21,17	0,13	0,00	1 : 1,1 : 4,7
377,11	918,67	20,47	154,72	2 199,37	521,6	10,29	1,33	0,8	8,78	13,63	45,51	0,00	0,04	10,03	0,06	0,00	1 : 1,1 : 4,8
421,89	1 051,3	22,27	197,18	2 269,02	575,67	11,52	1,45	0,89	10	15,39	51,09	0,00	0,04	11,14	0,07	0,00	1 : 1,1 : 4,6
546,6	2 268,85	44,1	14 486,73	14 885,86	16 878,51	34,8	2,31	5,8	33,49	38,46	248,09	0,02	0,11	32,83	0,18	0,00	1 : 1,1 : 3,5
252,51	1 052,71	20,77	6 860,04	6 919,39	7 972,73	16,02	1,06	2,73	15,5	18,22	118,14	0,01	0,05	14,93	0,08	0,00	1 : 1,1 : 3,4
294,04	1 216,14	23,33	7 626,66	7 966,47	8 905,78	18,78	1,25	3,07	17,99	20,24	129,95	0,01	0,06	17,9	0,1	0,00	1 : 1,1 : 3,5
499,52	1 521,42	23,39	377,31	4 085,61	1 049,32	39,4	1,61	1,6	14,48	22,67	66,08	0,04	0,17	41,86	0,23	0,00	1 : 0,9 : 4,4
234,86	716,94	10,99	184,5	2 036,07	519,35	18,97	0,76	0,77	6,73	10,94	31,56	0,02	0,08	19,83	0,11	0,00	1 : 0,9 : 4,4
264,66	804,48	12,4	192,81	2 049,54	529,97	20,43	0,85	0,83	7,75	11,73	34,52	0,02	0,09	22,03	0,12	0,00	1 : 0,9 : 4,4
654,23	1 668,81	30,14	183,3	4 198,33	883,75	27,43	2,18	1,75	20,53	24,12	178,77	0,04	0,19	48,55	0,27	0,00	1 : 0,9 : 2,9
314,77	793,71	14,41	91,39	2 077,33	438	12,74	1,04	0,85	9,62	11,82	84,84	0,02	0,09	23	0,13	0,00	1 : 0,9 : 2,9
339,46	875,1	15,73	91,91	2 121,02	445,75	14,69	1,14	0,9	10,91	12,3	93,93	0,02	0,1	25,55	0,14	0,00	1 : 0,9 : 2,8
606,54	1 569,75	26,98	653,18	4 280,67	1 156,2	17,44	1,75	1,55	16,07	19,93	122,57	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1 : 1,3 : 4,1
289,56	737,49	11,95	297,68	2 113,39	560,02	8,17	0,83	0,73	7,68	9,44	55,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 1,3 : 4,1
316,98	832,26	15,03	355,5	2 167,28	596,18	9,27	0,92	0,82	8,39	10,49	67,52	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 1,3 : 3,9
487,83	1 394,79	24,63	128,87	6 537,51	1 219,28	21,01	1,55	1,37	15,07	16,87	140,99	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1 : 0,9 : 4,8
223,59	650,91	11,22	85,03	3 200,3	618,8	9,74	0,69	0,64	6,85	8,14	67,56	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 1,1 : 4,8
264,24	743,88	13,41	43,84	3 337,21	600,48	11,27	0,86	0,73	8,22	8,73	73,43	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 0,8 : 4,9
446,6	1 710,54	34,51	14 630,2	9 150,35	16 157,63	30,05	2,03	5,06	31,06	38,9	206,56	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	1 : 1,5 : 4,8
207,54	782,75	16,2	6 926,51	4 554,1	7 686,72	14,09	0,95	2,39	14,65	18,56	101,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 1,5 : 4,6
239,06	927,79	18,31	7 703,69	4 596,25	8 470,91	15,96	1,08	2,67	16,41	20,34	105,26	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	1 : 1,5 : 4,6
521,46	1 968,34	28,95	277,91	11 008,9	2 013,45	33,31	2,43	2,57	23,84	13,92	108,6	0,62	0,3	81,28	0,45	0,00	1 : 0,9 : 3,9
250,07	938,74	13,93	133,77	5 175,34	950,7	15,89	1,17	1,24	11,55	6,79	53,09	0,31	0,14	37,88	0,21	0,00	1 : 0,9 : 4
271,39	1 019,6	15,02	144,14	5 833,56	1 062,75	17,42	1,26	1,33	12,29	7,13	55,51	0,31	0,16	43,4	0,24	0,00	1 : 0,9 : 3,9
478,69	1 604,02	23,18	572,23	5 366,89	1 246,04	48,76	2,07	1,91	16,92	25,78	176,7	0,04	0,17	41,86	0,23	0,00	1 : 1,1 : 3,6
230,09	774,91	11,16	270,31	2 654,83	617,49	23,51	0,99	0,93	8,12	12,58	86,47	0,02	0,08	19,83	0,11	0,00	1 : 1,1 : 3,7
248,6	829,11	12,02	301,92	2 715,06	628,55	25,25	1,08	0,98	8,8	13,2	90,23	0,02	0,09	22,03	0,12	0,00	1 : 1,1 : 3,6
653,51	1 447,7	32,03	310,04	9 054,41	1 819,34	31	1,9	1,27	19,01	23,58	480,48	0,00	0,08	21,17	0,13	0,00	1 : 1,3 : 4,1
318,65	682,66	15,69	139,51	4 448,94	881,1	14,86	0,94	0,61	9,4	11,32	238,67	0,00	0,04	10,03	0,06	0,00	1 : 1,3 : 4,3
334,86	765,04	16,34	170,53	4 605,47	938,24	16,14	0,96	0,66	9,61	12,26	241,81	0,00	0,04	11,14	0,07	0,00	1 : 1,2 : 3,9
599,04	1 812,94	32,78	3 365,64	3 766,09	2 275,43	32,14	2,18	2,58	22,08	13,18	188,64	0,08	0,08	15,33	0,12	5,63	1 : 1 : 4
180	720	10,8	0,54	0,00	0,00	0,00	0,84	0,96	0,00	0,00	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 : 1 : 4,3
419,04	1 092,94	21,98	3 365,1	0,00	0,00	0,00	1,34	1,62	0,00	0,00	146,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
233%	152%	204%	623167%	0,00	0,00	0,00	160%	169%	0,00	0,00	349%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
539,74	1 609,9	29,36	3 028,68	3 537,91	2 076,65	28,86	1,96	2,34	19,78	12,14	176,44	0,07	0,07	13,57	0,11	5,63	1 : 1,1 : 4,1
150	660	7,2	0,42	0,00	0,00	0,00	0,72	0,84	0,00	0,00	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1 : 1 : 4,4
389,74	949,9	22,16	3 028,26	0,00	0,00	0,00	1,24	1,5	0,00	0,00	140,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
260%	144%	308%	721014%	0,00	0,00	0,00	172%	179%	0,00	0,00	390%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Режим питания: , Режим питания: Весна школа Керчь №12 7-11 лет
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		%	(+/-)		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный/формовой в нарезке</i>	48	55,00	55,00	78,38	40,00	63,38	40,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	61,2	27	13,18
2	Хлеб пшеничный	90	122,61	88,92	51,73	95,20	70,00	70,00	83,09	146,03	51,73	97,61	87,7	-3	-2,31		
3	Мука пшеничная	9	2,25	2,20	30,23	2,20	2,50	2,20	22,52	2,20	34,73	1,30	10,0	11	1,01		
4	Крупы, бобовые	27	151,09	8,33	54,00	71,56	76,56	83,00	89,53	7,50	52,00	108,56	65,0	141	38,01		
5	Макаронные изделия	9			52,00							10,00	11,4	27	2,40		
6	Картофель	112,2	50,00	190,85	20,00	189,00	25,00	75,00	190,80	50,00	148,20	75,00	101,4	-10	-10,82		
7	Овощи свежие, зелень	168	101,06	137,11	205,00	119,39	212,10	115,10	172,38	114,53	275,00	165,66	161,7	-4	-6,27		
8	Фрукты (плоды) свежие	111	152,00	143,00	143,00	143,00	143,00	143,00	143,00	158,60	143,00	143,00	102,6	-8	-8,44		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	20,00		20,00				20,00			40,00	10,0	11	1,00		
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120		200,00		200,00	200,00	200,00	60,00	200,00	200,00		126,0	5	6,00		
11	Мясо (жированное) на кости 1 кат.	42		72,39		95,31				3,60	78,00	72,39	32,2	-23	-9,83		
12	Цыпленок 1 категории потрошенные (гуры 1 кат. п/п)	21			77,84	138,60		77,84		138,60		127,20	68,7	227	47,73		
13	Рыба-филе	34,8			108,62						108,62		21,7	-38	-13,08		
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18		98,18					98,18				19,6	9	1,64		
15	Молоко	180	119,05	225,67	120,17	234,40	138,79	200,00	62,79	274,07	144,17		151,9	-16	-28,09		
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,9% 3,2%)	90												-100	-90,00		
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	30		83,33						83,33			16,7	-44	-13,33		
18	Сыр	6	16,00				16,00						6,4	7	0,40		
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6	7,50	12,83	14,00	7,00	7,00		7,00	12,83			6,8	14	0,82		
20	Масло сливочное	18	19,16	16,71	9,18	9,37	29,91	10,00	37,03	9,37	8,60	20,85	17,0	-5	-0,98		
21	Масло растительное	9	11,91	26,65	17,19	18,54	6,20	13,40	19,02	18,63	23,79	17,91	17,3	93	8,33		
22	Яйцо диетическое	24	1,96	5,83	41,67		103,45		109,25	5,83	41,67	1,96	31,2	30	7,16		
23	Сахар	18	57,04	35,83	42,83	3,00	20,90	39,00	40,90	40,83	24,33	40,30	34,5	92	16,50		
24	Кондитерские изделия	6					30,00	30,00		30,00			9,0	50	3,00		
25	Чай	0,6												-100	-0,60		
26	Какао	0,6			4,00								0,8	33	0,20		
27	Дрожжи хлебопекарные	0,012			0,83								0,2	1288	0,15		
28	Соль	1,8	2,37	1,00	1,83	1,00	1,00	1,00	1,58	1,00	2,43	2,67	1,6	-12	-0,21		
29	Крахмал	1,2							10,00				1,0	-17	-0,20		
30	Кофе (кофейный напиток)	1,2								5,00			1,5	25	0,30		
31	Специи		3,21	0,01	13,21	8,15	5,71	6,01	2,91	3,01	17,71	10,21	7,0		7,01		

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись Медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации,

организации по уходу и

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями Медицинского работника:

