

ИП
" 1 " август 2024 г.
П.А. Платова



Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
Муниципального образования г. Керчь: сезон весна 2024 год
(завтраки, обеды)

г. Керчь 2024 г.

Директор
" 01 " август 2024 г.



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																							
КАША ОВСОЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10.1	16.3	41.0	342.9	0.70	0.19	0.22	0.10	1.80	165.22	242.98	65.99	1.94	1.97	16.59	177					2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00							2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.12	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377					2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	45.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68							2008
Итого за прием пищи:	580	14.9	17.1	93.2	582.5	11.82	0.27	0.28	0.11	3.09	199.74	285.15	84.23	5.77	2.49	20.27							
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОЛУЦЫ 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	0.12	1.20	71						2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	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	0.88	0.40	0.00	115						2012
КОТЛЕТЫ ГРУБЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	294						2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОБЛПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.99	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	181						2008
КОМОТ 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	0.00	0.00	346						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	0.36	1.68							2008
Итого за прием пищи:	820	30.9	26.9	139.0	922.4	21.92	0.50	0.14	0.47	4.25	126.54	473.05	118.58	8.26	1.93	6.15							
Всего за день:		45.8	44.0	232.2	1504.9	33.74	0.77	0.42	0.57	7.34	326.29	758.21	202.81	14.03	4.41	26.42							

2 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг		
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,80	11,52	0,73	0,24	4,07	5,2				2011			
КОШЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,6	14,5	9,0	204,0	0,62	0,04	0,08	0,08	0,58	55,06	94,70	13,58	1,26	1,48	4,07	5,44	2,73			2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,35	42,86	10,91	1,01	0,37	0,79	202,1				2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,14	5,08	4,54	0,43	0,01	0,00	37,7				2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68					2008			
Итого за прием пищи:	530	17,2	19,1	77,2	553,7	4,07	0,18	0,15	0,08	3,93	123,33	191,33	46,26	4,64	2,47	11,98								
Обед																								
САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37,0	3,33	0,01	0,01	0,00	1,23	13,97	16,94	8,06	0,38	0,08	0,27	21				2011			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	0,47	4,70	103				2011			
КОШЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,3	3,7	6,5	103,9	0,31	0,06	0,07	0,03	0,82	40,26	132,32	20,00	0,74	0,80	79,76	25,7				2012			
РИС ОТВАРНОЙ	150	24,7	39,5	258,8	1,489,3	0,00	0,22	0,15	0,20	2,61	189,53	507,42	185,72	3,88	5,18	5,04	30,4				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	0,06	0,80	342,1				2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
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	0,48	2,24					2008			
Итого за прием пищи:	850	45,5	50,1	361,1	2 083,0	11,84	0,46	0,33	0,43	7,25	293,66	753,99	249,42	8,47	7,06	92,81								
Всего за день:		62,7	69,1	438,3	2 636,7	15,91	0,63	0,48	0,51	11,18	416,99	945,32	295,68	13,11	9,53	104,79								

3 День

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЖОМ СГУЩЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	339.3	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	245.96	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	223	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376	2011				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	336	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						
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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	0.36	1.68		2008				
Итого за прием пищи:	530	28.3	17.8	80.6	601.5	10.40	0.15	0.35	0.10	1.72	279.03	328.67	52.69	4.72	1.34	7.34						
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	5.57	0.02	0.02	0.12	0.22	2.60	16.10	23.54	10.49	0.48	0.22	2.12	67	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	192.9	9.00	0.11	0.12	0.22	1.53	37.09	132.23	36.26	2.15	1.84	9.34	104	2011				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	10.80	0.18	1.27	5.16	5.70	9.55	217.66	14.02	5.07	4.27	5.89	282	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	323	2008				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.90	12.60	7.20	2.52	0.06	2.00	386	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						
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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	1.80	0.48	2.24		2008				
Итого за прием пищи:	830	36.0	42.6	122.0	1030.6	26.97	0.43	1.46	5.53	11.02	93.56	498.63	101.56	12.42	6.89	21.59						
Всего за день:		64.3	60.4	202.7	1632.0	37.37	0.58	1.80	5.64	12.73	372.58	827.70	154.25	17.15	8.23	28.93						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	222.5	1.42	0.09	0.00	0.05	0.71	150.25	124.74	21.26	1.42	0.00	0.00	189	2008					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.53	0.00	0.00		2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	500	16.2	15.0	101.2	607.1	1.94	0.14	0.13	0.07	0.71	270.37	247.32	54.75	2.92	0.68	9.00							
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	15.80	12.00	0.80	0.12	1.20	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	0.54	6.33	82	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22.7	25.3	23.7	413.6	12.37	0.17	0.20	0.02	4.23	39.50	249.68	53.37	3.95	4.12	15.05	259	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	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							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	1.80	0.48	2.24		2008					
Итого за прием пищи:	830	31.1	31.8	95.5	797.6	37.62	0.33	0.31	0.38	7.73	119.99	352.32	102.20	7.46	5.26	24.83							
Всего за день:		47.3	46.8	196.7	1404.7	39.56	0.47	0.44	0.45	8.44	390.36	599.64	156.95	10.37	5.95	33.83							

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг							
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00				2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	36.0	3.5	286.5	0.27	0.09	0.59	0.47	3.31	129.53	281.88	21.12	3.25	1.78	32.41	21.0			2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376			2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	45.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.90	17.40	3.80	0.80	0.24	1.12				2008			
Итого за прием пищи:	520	23.4	41.7	46.4	529.0	4.49	0.13	0.65	0.59	3.75	168.49	325.19	37.74	4.84	2.03	33.53							
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	0.12	1.20	71			2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОИ	260	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101			2011			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	10.3	19.3	8.1	247.3	0.04	0.05	0.07	0.04	2.44	13.69	99.63	15.07	1.89	1.77	4.32	270			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	0.56	8.55	312			2011			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	386			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							
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	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	1.80	0.48	2.24				2008			
Итого за прием пищи:	830	23.6	28.6	107.3	782.8	33.62	0.40	0.32	0.38	5.67	116.39	325.98	112.35	9.36	3.62	23.18							
Всего за день:		47.0	70.3	153.7	1311.8	38.11	0.53	0.97	0.96	9.41	284.89	651.17	150.09	14.20	5.65	56.72							

6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	245,6	0,50	0,10	0,13	0,06	0,74	106,03	125,90	30,73	0,71	0,88	9,57	303,3				2011			
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	0,45	8,05	209				2011			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00					2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	0,00	0,00					2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					2011			
Итого за прием пищи:	580	13,3	15,6	71,8	447,4	10,52	0,15	0,31	0,17	2,18	152,72	210,16	46,90	4,19	1,48	19,62								
Обед																								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00					2008			
РАСОЛЫНИК ПЕКИНГСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	51,54	69,98	26,54	1,19	0,40	4,40	96				2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,7	32,0	42,9	558,4	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	31,06	284,10	52,96	2,52	3,31	8,67	291				2011			
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	12,80	7,20	2,52	0,08	2,00	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					2011			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	1,80	0,48	2,24					2008			
Итого за прием пищи:	830	34,7	43,3	120,5	1011,7	14,87	0,29	0,31	0,67	8,60	127,10	403,67	103,30	8,25	4,28	17,31								
Всего за день:		48,0	58,9	192,3	1459,2	25,39	0,44	0,62	0,84	10,78	279,82	613,83	150,20	12,44	5,75	36,93								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	339.3	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	246.96	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	223	2011					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.53	0.00	0.00		2008					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		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	0.97	0.68	9.00	382	2008					
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24							
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							
Итого за прием пищи:	560	34.9	23.9	116.9	828.7	10.90	0.22	0.47	0.12	1.94	390.19	456.44	84.26	6.26	2.15	16.90							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	1.30	15.55	23.19	10.18	0.75	0.27	2.45	53	2011					
СУП КАРТ ОФЕЛЬНЫЙ 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	99	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	294	2011					
ЛЮРЕ КАРТ ОФЕЛЬНОЕ	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	0.56	8.55	312	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ПРЕНКИ 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	0.88	0.40	0.00	115	2012					
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24							
Итого за прием пищи:	830	28.5	29.2	128.8	892.4	20.51	0.49	0.25	0.37	4.63	152.56	426.32	114.35	7.72	2.76	16.50							
Всего за День:		63.4	53.1	245.7	1721.2	31.41	0.71	0.72	0.49	6.57	542.85	882.76	198.61	13.98	4.91	33.40							

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,7	14,3	45,5	353,9	0,62	0,22	0,23	0,07	4,22	136,32	247,07	121,07	3,86	1,71	12,67	173	2011					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,53	0,00	0,00	173	2008					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,05	176,00	100,00	7,00	0,20	0,70	0,00	15	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	0,00	0,00	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	550	20,6	23,4	102,6	705,8	0,78	0,25	0,32	0,14	4,28	331,79	377,78	137,89	5,06	2,41	12,67							
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,54	10,49	0,48	0,22	2,12	67	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	151,5	4,60	0,07	0,08	0,23	1,35	35,71	53,94	21,02	1,02	0,51	4,76	108	2011					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10,5	16,0	5,8	223,7	7,45	0,12	0,86	3,45	3,83	14,74	153,30	11,06	3,47	2,92	4,73	282	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,89	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	181	2008					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	12,60	7,20	2,52	0,08	2,00	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							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	1,80	0,48	2,24		2008					
Итого за прием пищи:	830	28,5	33,7	128,2	939,7	19,22	0,43	1,00	3,84	9,82	114,04	437,02	91,98	11,40	4,21	15,85							
Всего за день:		49,2	57,1	230,8	1645,5	20,00	0,69	1,32	3,98	14,10	445,83	814,79	229,83	16,47	6,63	28,52							

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.50	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00			2008			
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	13.1	20.6	17.0	314.3	1.88	0.06	0.08	0.04	4.19	35.28	133.32	23.77	1.84	2.31	6.89			2011			
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.3	202.4	0.00	0.07	0.02	0.02	1.17	29.50	41.72	10.44	0.97	0.37	0.75			2011			
КОФЕЙ-ЫЛ 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	0.40	9.00			2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68			2008			
Итого за прием пищи:	560	27.1	33.6	110.3	862.4	6.60	0.24	0.27	0.19	6.02	206.28	311.23	67.94	4.82	3.45	18.32						
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	0.12	1.20			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	0.54	6.33			2011			
КОЛЕТЫ ИЛИ ВИТОККИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9.1	4.6	7.1	106.8	0.79	0.05	0.06	0.07	0.82	39.01	120.15	20.12	0.82	0.73	68.53			2012			
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.96	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55			2011			
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00			2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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	0.48	2.24			2008			
Итого за прием пищи:	840	21.5	16.4	105.3	660.8	36.43	0.33	0.27	0.46	4.57	164.36	308.61	99.25	5.54	2.44	86.84						
Всего за день:		48.6	50.1	215.6	1523.3	43.03	0.57	0.54	0.65	10.58	370.94	619.84	167.19	10.36	5.89	105.15						

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	14,40	8,40	0,36	0,00	0,00				2008
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	240	20,5	28,1	21,9	404,4	11,35	0,17	0,21	0,55	3,93	40,31	228,92	51,99	2,90	2,85	13,00	288						2011
СЫР (ГОРЦИЙМИ)	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	0,53	0,00							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	3,98	4,43	0,79	0,06	0,80	342,1						2011
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	0,36	1,68							2008
Итого за прием пищи:	545	26,6	31,0	62,7	639,2	16,06	0,25	0,30	0,60	4,88	204,56	348,38	75,77	5,40	3,60	15,43							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	0,24	4,07	52						2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	0,47	4,70	103						2011
ПИЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27,3	28,4	40,5	527,1	0,58	0,09	0,16	0,26	4,44	43,02	282,25	54,78	3,80	5,09	10,97	244						2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,08	4,85	0,54	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							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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	1,80	0,48	2,24							2008
Итого за прием пищи:	830	37,2	35,8	131,4	1009,9	97,50	0,27	0,32	0,62	8,33	118,41	401,25	102,38	7,56	6,29	21,99							
Всего за день:	638	66,8	66,8	194,1	1649,1	113,56	0,52	0,62	1,22	13,21	323,08	749,63	178,14	12,97	9,88	37,47							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	540,0	576,6	2301,9	16488,3	393,08	5,91	7,93	15,31	104,35	3753,31	7462,90	1883,79	135,07	66,82	492,17			
Среднее значение за период	54,0	57,7	230,2	1648,8	39,81	0,59	0,79	1,53	10,44	375,33	746,29	188,38	13,51	6,68	49,22			
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,1	31,5	55,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	832

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	Пищевые вещества и энергия										Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Белки, г	43	45,8	62,7	64,3	47,3	47	48	63,4	49,2	48,6	63,8	540,1	54,0	126		
Жиры, г	44	44	69,1	60,4	46,8	70,3	58,9	53,1	57,1	50,1	66,8	576,6	57,7	131		
Углеводы, г	185	232,2	438,3	202,7	196,7	153,7	192,3	245,7	230,8	215,6	194,1	2302,1	230,2	124		
Энергетическая ценность, ккал	1293	1504,9	2636,7	1632	1404,7	1311,8	1459,2	1721,2	1645,5	1523,3	1649,1	16488,4	1648,8	128		
Витамины																
С, мг	33	33,7	15,9	37,4	39,6	38,1	25,4	31,4	20	43	113,6	398,1	39,8	121		
В1, мг	0,7	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,7	0,7	0,6	0,5	5,9	0,6	86		
В2, мг	0,8	0,4	0,5	1,8	0,4	1	0,6	0,7	1,3	0,5	0,6	7,8	0,8	100		
А, мг	0,385	0,572	0,507	5,635	0,449	0,965	0,838	0,488	3,981	0,651	1,224	15,310	1,531	398		
Е, мг	6	7,3	11,2	12,7	8,4	9,4	10,8	6,6	14,1	10,6	13,2	104,3	10,4	173		
Минеральные вещества																
Са, мг	605	326,3	417	372,6	390,4	284,9	279,8	542,8	445,8	370,6	323,1	3753,3	375,3	62		
Р, мг	605	758,2	945,3	827,7	599,6	651,2	613,8	882,8	814,8	619,8	749,6	7462,8	746,3	123		
Mg, мг	138	202,8	295,7	154,3	156,9	150,1	150,2	198,6	229,9	167,2	178,1	1883,8	188,4	137		
Fe, мг	7	14	13,1	17,1	10,4	14,2	12,4	14	16,5	10,4	13	135,1	13,5	193		
Zn, мг	6	4,4	9,5	8,2	5,9	5,6	5,8	4,9	6,6	5,9	9,9	66,7	6,7	112		
I, мкг	60	26,4	104,8	28,9	33,8	56,7	36,9	33,4	28,5	105,2	37,5	492,1	49,2	82		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяц										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	44	71	89	83	40	74	40	91	49	82	70	689	69	25	157	4,5	0,7	29,1	139,7
Хлеб пшеничный	83	111	60	85	90	74	70	80	80	40	816	82	-1	98	6,1	0,8	41,2	197,0	
Мука пшеничная	14	1	7					1	22	13	1	45	5	-9	32	0,5	0,1	3,2	14,9
Крупы, бобовые	25		360	76	33	10	92	7	60	8	54	700	70	45	280	5,8	1,0	47,7	222,7
Макаронные изделия	9		63							50	10	123	12	3	137	1,3	0,2	8,4	40,2
Овощи разные, зелень	154	22	141	66	96	81	114	71	68	172	196	1027	103	-51	67	1,5	1,6	7,0	49,9
Картофель	103	50	75	113	157	203	75	63	148	185	1247	125	22	121	2,5	0,5	19,7	93,2	
Фрукты (плоды) свежие	102	107	47	100			100	111			40	505	51	-51	50	0,2	0,2	4,8	23,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	23			20			20		20		83	8	-1	92			0,2	0,8
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	110			200		200	200		200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	39		33	40	108	49			57		130	417	42	3	107	7,5	6,5		88,2
Субпродукты	17			82								137	14	-3	81	2,4	0,5		16,8
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	20	44					115	44			99	302	30	10	151	5,4	5,4		69,9
Рыба-филе	32		57						49			106	11	-21	33	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	165	135	33	82	208	75	95	206	119	140	1093	109	-56	66	3,0	2,8	5,0	57,4	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	83													-83	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	28			108				108				216	22	-6	77	3,8	1,9	0,6	35,3
Сыр твердый	6		3						20		15	38	4	-2	63	0,9	1,1		13,7
Масло сливочное	20	23	56	21	7	39	10	15	28	15	214	214	21	1	107		17,1	0,1	155,4
Масло растительное	13	5	9	18	13	6	16	8	15	14	22	126	13		97		12,5		112,1
Сахар	30	43	39	24	47	15	21	50	22	43	44	348	35	5	116		0,9	33,7	134,5
Кондитерские изделия	7				30			30	30			90	9	2	129	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	0,3	1	1	1	1	1	1	1	1			6	1	0,7	200	0,1		0,1	0,7
Какао	0,3				4			4				8	1	0,7	267	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				

Соль	3	2	28	5	7	6	8	3	4	8	7	78	8	5	260				
Крахмал	1,1													-1,1	0				
Кофейный напиток	0,6									5		5	1	0,4	83	0,1		0,3	1,2
Жида	40	10		8		139	40	5	6			208	21	-19	52	2,6	2,3	0,1	12,6
																51,2	56,4	215,8	1 559,9