

ИП
" 01 " *Сергеева* 2024 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
муниципального образования г. Керчи: сезон весна 2024 год**
(завтраки, обеды)

г. Керчь 2024 г.

Директор
" 01 " *Сергеева* 2024 г.



1 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ 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								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.13	5.08	4.54	0.43	0.01	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								
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:	570	15.6	17.2	98.2	606.1	11.82	0.27	0.28	0.11	3.09	199.75	285.15	84.23	5.77	2.49	20.27								
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ТОМАТОРЫ)	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	0.20	2.00	71	2011						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	0.50	0.00	115	2012						
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.7	1.04	0.08	0.08	0.14	2.11	15.38	110.94	19.77	1.76	1.16	3.63	294	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	181	2008						
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	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:	910	35.2	30.3	158.8	1049.9	32.04	0.57	0.17	0.56	4.85	142.52	535.56	137.79	9.48	2.22	7.31								
Всего за День:		50.8	47.4	257.0	1656.0	43.86	0.84	0.45	0.66	7.93	342.27	820.71	222.03	15.24	4.71	27.58								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг			
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.86	19.21	1.22	0.41	6.79	52		2011				
КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	10.0	226.6	0.68	0.05	0.08	0.08	0.64	61.00	105.16	15.08	1.38	1.63	6.02	273		2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.35	51.42	13.09	1.21	0.45	0.95	202.1		2011				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.15	5.08	4.54	0.43	0.01	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							
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:	650	22.8	23.5	108.8	742.9	5.68	0.20	0.17	0.08	5.28	148.21	225.41	57.62	5.44	2.86	15.43							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	5.55	0.02	0.02	0.00	2.13	23.28	28.24	13.44	0.64	0.13	0.45	21		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	29.56	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103		2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.08	0.07	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	0.90	88.70	257		2012				
РИС ОТВАРНОЙ	180	29.6	47.4	310.5	1787.2	0.00	0.26	0.18	0.24	3.13	227.37	608.89	222.86	4.65	6.22	6.05	304		2011				
КОМОТ 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:	930	51.9	60.5	414.7	2418.3	14.09	0.52	0.37	0.47	8.72	345.62	891.80	294.23	9.59	8.25	102.94							
Всего за день:		74.8	84.0	523.4	3161.2	19.77	0.71	0.55	0.55	14.00	493.93	1107.21	351.84	15.03	11.10	118.37							

3 ДЕНЬ

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
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	394.13	46.91	1.28	1.10	4.89	223	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	388	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						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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:	580	35.9	23.5	88.4	714.7	10.52	0.17	0.44	0.14	1.85	361.35	424.94	64.43	5.05	1.62	8.57						
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.94	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	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				
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	10.80	0.18	1.27	5.16	5.70	9.56	217.66	14.02	5.07	4.27	5.89	282	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	323	2008				
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	93.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.90	12.60	7.20	2.52	0.06	2.00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
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	1.60	0.48	2.24		2008				
Итого за прием пищи:	920	38.7	47.7	142.6	1170.0	30.68	0.45	1.47	5.62	12.81	106.48	530.13	113.75	12.86	7.03	23.00						
Всего за день:		74.6	71.2	230.9	1884.7	41.21	0.62	1.91	5.75	14.67	467.83	955.07	178.19	17.91	8.65	31.57						

4 День

Прем пищи, наименование блока	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	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	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 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	1.80	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	580	19.0	16.5	117.1	695.4	2.13	0.23	0.16	0.08	1.69	298.12	299.17	65.28	4.71	1.17	11.24	2008						
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.08	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	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	0.54	6.33	82	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26.4	29.7	27.6	483.5	14.40	0.20	0.23	0.02	5.02	43.97	290.04	62.04	4.58	4.79	17.51	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	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	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	1.80	0.48	2.24	2008						
Итого за прием пищи:	930	36.7	36.4	110.9	924.5	49.66	0.38	0.36	0.45	8.69	130.06	403.08	118.87	8.49	6.01	28.03	2008						
Всего за день:	55.7	52.9	228.0	1 679.9	51.79	0.61	0.52	0.53	10.38	428.18	702.25	184.12	13.20	7.18	39.32								

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																							
КАША БЯЗКАЯ 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	126,90	30,73	0,71	0,88	9,57	303,3					2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	24,5	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	19,92	59,55	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	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	
Итого за прием пищи:	590	14,1	15,7	76,8	471,1	10,52	0,15	0,31	0,17	2,18	152,72	210,16	46,90	4,19	1,48	19,62							
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	0,00	0,00						2008	
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	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	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	3,87	10,12	291					2011	
СОК И 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						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						2008	
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:	930	41,0	52,4	140,8	1 199,9	18,06	0,31	0,36	0,80	9,50	148,66	462,42	118,09	8,95	4,83	18,76							
Всего за день:		55,1	68,1	217,5	1 671,0	28,58	0,46	0,67	0,97	11,67	301,38	672,58	164,99	13,14	6,31	38,38							

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг		
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	1.10	4.89	223	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	168.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.80	36.00	8.00	0.84	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	114.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	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	0.48	2.24		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	620	43.2	30.5	132.1	983.6	11.02	0.25	0.57	0.16	2.08	475.41	581.51	98.00	6.79	2.42	18.13		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	1.6	4.2	8.1	76.9	5.34	0.04	0.03	0.00	2.17	25.91	38.65	16.96	1.25	0.45	4.08	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВЫМИ	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 РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	1.76	1.16	3.63	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	0.68	10.25	312	2011
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	348	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	0.50	0.00	115	2012
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	1.80	0.48	2.24		2008
Итого за прием пищи:	920	32.3	34.1	146.9	1024.3	24.84	0.56	0.29	0.39	5.76	176.76	481.17	131.45	8.82	3.27	20.20		
Всего за день:		75.5	64.6	279.0	2007.9	35.86	0.80	0.87	0.54	7.84	652.17	1042.69	229.45	15.60	5.69	38.33		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Оборудование
		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	И, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,7	14,3	45,5	353,9	0,62	0,22	0,23	0,07	4,22	136,32	247,07	121,07	3,98	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	2008	
СЫР (ГОРЦИНИИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	* 0,06	178,00	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	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	4,34	26,84	39,23	17,48	0,90	0,37	3,54	67	2011
СУТТ 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	0,51	4,78	108	2011
ОЛАДЬКИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11,7	17,8	6,4	249,3	8,29	0,13	0,96	3,86	4,27	16,45	17,07	12,31	3,96	3,26	5,27	282	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОБЛАНТАТА	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	181	2008
СОБИ 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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,50	0,48	2,24		2008
Итого за прием пищи:	930	33,1	40,8	149,5	1109,2	23,78	0,48	1,11	4,32	12,23	132,04	499,68	107,18	12,57	4,70	17,81		
Всего за день:		53,7	64,2	252,1	1815,0	24,55	0,74	1,43	4,46	16,50	463,82	877,45	245,05	17,94	7,11	30,48		

9 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	K, мг				
Завтрак																							
Икра кабачковая консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00			2008				
Тертая морковь 2 варианта	100	14.6	22.9	18.8	349.6	2.08	0.07	0.09	0.04	4.65	39.54	148.20	26.43	2.02	2.57	7.67			2011				
Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.8	40.8	241.1	0.00	0.08	0.02	0.03	1.39	35.28	49.66	12.40	1.16	0.43	0.89			2011				
Хлеб пшеничный	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	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								
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:	650	31.1	40.5	126.7	1 007.8	9.60	0.26	0.30	0.27	6.71	232.63	348.85	78.56	5.48	3.76	19.24							
Обед																							
Овощи натуральные по сезону (огурцы и/или помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.05	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00			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				
Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.41	133.64	22.43	0.90	0.82	76.19			2012				
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	0.68	10.25			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				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								
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:	930	24.3	18.2	116.9	735.7	48.60	0.38	0.32	0.53	4.87	183.29	349.63	115.61	6.27	2.72	97.01							
Всего за день:		55.4	58.7	243.6	1 743.5	58.20	0.65	0.61	0.81	11.58	415.91	698.48	194.17	11.75	6.48	116.26							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	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	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																										
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,50	0,00	0,00									2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,9	30,4	25,5	472,2	13,25	0,20	0,24	0,55	4,59	47,04	257,16	60,63	3,39	3,09	15,18	289									2011
СЫР (ГОРЦИММИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,09	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00	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	0,06	0,80	342,1									2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68										
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:	680	36,7	40,1	87,0	861,4	20,06	0,29	0,39	0,74	5,60	352,60	471,22	95,31	6,28	4,56	17,65										
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	2,65	32,30	37,65	19,21	1,22	0,41	6,79	52									2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	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
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31,9	33,1	47,3	614,7	0,67	0,11	0,19	0,30	5,17	50,17	329,31	63,91	4,20	5,94	12,80	244									2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,85	0,54	0,00	0,00	388									
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:	930	43,8	43,1	151,6	1182,3	99,15	0,29	0,36	0,66	10,12	138,48	463,37	119,19	8,65	7,30	26,53										
Всего за день:		80,6	83,1	238,6	2043,7	119,21	0,59	0,75	1,41	15,72	491,08	934,59	214,50	14,93	11,66	44,19										

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	635,0	685,9	2645,1	19190,0	476,14	6,65	9,02	16,99	121,48	4426,05	8628,47	2164,61	151,08	75,84	557,15	
Среднее значение за период	63,5	68,6	264,5	1919,0	47,61	0,66	0,90	1,70	12,15	442,61	862,85	216,46	15,11	7,58	55,72	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,2	32,2	54,6													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	609	926

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

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка	1										Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Пищевые вещества и энергия															
Белки, г	50	50,8	74,8	74,6	55,7	59	55,1	75,5	53,7	55,4	80,6	635,2	63,5	127	
Жиры, г	51	47,4	84	71,2	52,9	91,6	68,1	64,6	64,2	58,7	83,1	685,8	68,6	135	
Углеводы, г	211	257	523,4	230,9	228	174,9	217,5	279	252,1	243,6	238,6	2645,0	264,5	125	
Энергетическая ценность, ккал	1496	1656	3161,2	1884,7	1619,9	1587,1	1671	2007,9	1815	1743,5	2043,7	19190,0	1919,0	128	
Витамины															
С, мг	39	43,9	19,8	41,2	51,8	53,1	28,6	35,9	24,6	58,2	119,2	476,3	47,6	122	
В1, мг	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6	6,5	0,6	75	
В2, мг	0,9	0,4	0,5	1,9	0,5	1,3	0,7	0,9	1,4	0,6	0,7	8,9	0,9	100	
А, мг	0,495	0,662	0,552	5,754	0,526	1,308	0,972	0,545	4,46	0,808	1,407	16,994	1,699	343	
Е, мг	6	7,9	14	14,7	10,4	11,2	11,7	7,8	16,5	11,6	15,7	121,5	12,2	203	
Минеральные вещества															
Са, мг	660	342,3	493,8	467,8	428,2	369,6	301,4	652,2	463,8	415,9	491,1	4426,1	442,6	67	
Р, мг	660	820,7	1107,2	955,1	702,2	817,4	672,6	1042,7	877,5	698,5	934,6	8628,5	862,8	131	
Мg, мг	165	222	351,8	178,2	184,1	180,3	165	229,5	245	194,2	214,5	2164,6	216,5	131	
Fe, мг	10	15,2	15	17,9	13,2	16,6	13,1	15,6	17,6	11,8	14,9	150,9	15,1	151	
Zn, мг	8,4	4,7	11,1	8,7	7,2	6,8	6,3	5,7	7,1	6,5	11,9	76,0	7,6	90	
I, мкг	72	27,6	118,4	31,6	39,3	72,7	38,4	38,3	30,5	116,3	44,2	557,3	55,7	77	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	66	72	91	83	80	75	40	92	50	83	70	736	74	8	112	4,8	0,7	31,1	149,5
Хлеб пшеничный	110	141	100	106	100	94	100	147	100	100	100	1088	109	-1	99	8,1	1,0	54,9	262,5
Мука пшеничная	16	1	8						22	14	2	48	5	-11	30	0,5	0,1	3,4	15,9
Круты, бобовые	28		432	92	37	10	102	9	60	8	64	814	81	53	291	6,7	1,2	55,6	259,2
Макаронные изделия	11		73						60	10	10	143	14	3	130	1,5	0,2	9,8	46,8
Овощи разные, зелень	176	23	219	94	98	121	158	104	97	215	284	1413	141	-35	80	2,0	2,7	9,5	72,3
Картофель	103	50	75	122	180	229	75	204	72	174	203	1384	138	35	134	2,7	0,6	21,9	103,3
Фрукты (плоды) свежие	102	107	47	100			100	118			40	512	51	-51	50	0,2	0,2	4,9	23,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	23			20			20		20		83	8	-3	75			0,2	0,8
Соки плодово-овощные, напитки	110			200		200			200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Витаминизированные в т.ч. instantные																			
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43		37	40	126	54				63	151	471	47	4	110	8,5	7,3		99,8
Субпродукты	22			82					61			143	14	-8	65	2,5	0,5		17,6
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	30	49					134	49			115	347	35	5	116	6,2	6,2		80,4
Рыба-филе	43		64							55		119	12	-31	28	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	135	36	109	223	101	95	238	119	147		1203	120	-73	62	3,3	3,1	5,5	63,2
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99													-99	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33			144				144				288	29	-4	87	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	9		3						20			53	5	-4	59	1,2	1,6		19,3
Масло сливочное	25	24	67	24	8	51	10	18	30	18	30	250	25		100	0,1	19,9	0,2	180,3
Масло растительное	15	6	14	22	15	7	18	10	20	15	27	154	15		103		15,1		135,2
Сахар	25	43	39	28	47	15	21	53	22	43	44	355	36	11	142			34,4	137,2
Кондитерские изделия	11				30			40	30			100	10	-1	91	0,8	1,0	7,4	41,7
Чай	0,4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	0,6	150	0,1		0,1	0,7
Какао	0,4				4			4				8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				

Соль	5	2	33	6	7	8	8	4	5	10	8	91	9	4	182				
Крахмал	1,7													-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7									5		5	1	0,3	71	0,1		0,3	1,2
Яйца	40	10		9		194	40	6	6			265	27	-13	66	3,3	3,0	0,2	16,2
																60,0	67,2	248,1	1 817,5