



ИП \_\_\_\_\_ Р. А. Платова

" 27 " Октября 2024 г.

Примерное 14-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 11 лет и старше  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования  
Муниципального образования г. Керчь: сезон лето 2024 год  
(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.



" 27 " Октября 2024 г.

Прием 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	І, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг				
<b>Завтрак</b>																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	28.35	3.36	2.72	31.32	211	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 РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	2.80		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	0.15	2.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28.3</b>	<b>44.0</b>	<b>61.5</b>	<b>638.0</b>	<b>11.94</b>	<b>0.22</b>	<b>0.70</b>	<b>0.52</b>	<b>5.26</b>	<b>375.66</b>	<b>444.42</b>	<b>50.28</b>	<b>8.36</b>	<b>3.53</b>	<b>36.92</b>								
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.3	13.06	0.06	0.08	0.10	2.86	26.41	52.51	17.01	1.06	0.35	4.76	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	0.47	4.70	103	2011						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11.9	13.0	8.5	198.5	2.50	0.05	0.00	0.00	3.75	11.24	102.39	14.98	1.25	0.00	0.00	284	2008						
ПОРЕ 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						
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	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	0.42	1.96								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>28.6</b>	<b>30.4</b>	<b>125.9</b>	<b>885.8</b>	<b>38.62</b>	<b>0.42</b>	<b>0.29</b>	<b>0.34</b>	<b>9.38</b>	<b>141.29</b>	<b>360.84</b>	<b>106.62</b>	<b>9.07</b>	<b>1.92</b>	<b>21.67</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>56.9</b>	<b>74.4</b>	<b>187.4</b>	<b>1 523.8</b>	<b>50.56</b>	<b>0.64</b>	<b>0.99</b>	<b>0.87</b>	<b>14.65</b>	<b>516.94</b>	<b>805.27</b>	<b>156.90</b>	<b>17.42</b>	<b>5.45</b>	<b>58.59</b>								

## 2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ 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				
<b>Завтрак</b>																				
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	0.20	2.00	71	2011		
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.3	22.4	8.0	291.4	0.55	0.07	0.14	0.26	4.87	38.76	177.25	29.70	2.70	2.64	8.99	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	0.43	0.88	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	0.01	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	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	0.42	1.96		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>29.1</b>	<b>31.0</b>	<b>119.1</b>	<b>868.5</b>	<b>26.69</b>	<b>0.31</b>	<b>0.26</b>	<b>0.46</b>	<b>7.40</b>	<b>112.26</b>	<b>312.58</b>	<b>77.60</b>	<b>7.06</b>	<b>3.70</b>	<b>13.83</b>				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	0.35	2.36	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	0.51	4.76	108	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 180/100	280	26.9	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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	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	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	0.42	1.96		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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>41.8</b>	<b>48.8</b>	<b>155.5</b>	<b>1 237.5</b>	<b>112.54</b>	<b>0.29</b>	<b>0.40</b>	<b>0.85</b>	<b>10.56</b>	<b>142.03</b>	<b>430.18</b>	<b>107.52</b>	<b>6.71</b>	<b>5.14</b>	<b>19.20</b>				
<b>Всего за День:</b>		<b>70.9</b>	<b>79.8</b>	<b>274.7</b>	<b>2 105.9</b>	<b>139.23</b>	<b>0.60</b>	<b>0.66</b>	<b>1.30</b>	<b>17.95</b>	<b>254.29</b>	<b>742.76</b>	<b>185.12</b>	<b>13.78</b>	<b>8.84</b>	<b>33.03</b>				

## 3 день

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ca, мг	К, мг								
<b>Завтрак</b>																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22.0	18.1	24.1	341,4	1,68	0,07	0,31	0,13	0,68	234,25	284,37	35,92	1,83	0,88	6,13	240	2012							
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	430	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							
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									
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	0,15	2,00									
Итого за прием пищи:	570	27,6	19,1	82,9	609,2	11,68	0,15	0,36	0,13	1,97	261,05	330,12	53,95	6,31	1,40	9,81									
<b>Обед</b>																									
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	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							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,9	8,1	11,3	157,4	0,26	0,06	0,07	0,02	3,27	47,26	126,93	22,42	1,18	0,66	58,64	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	0,68	10,25	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	0,01	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	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	0,42	1,96									
Итого за прием пищи:	915	21,4	23,0	120,9	787,6	49,08	0,42	0,34	0,47	7,12	196,29	368,63	121,87	7,19	2,51	79,18									
Всего за день:		48,9	42,2	203,8	1396,7	60,77	0,57	0,69	0,60	9,08	457,35	698,75	175,81	13,49	3,91	88,99									

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	І, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	19.4	24.6	5.5	321.0	0.82	0.07	0.16	0.11	0.62	33.44	174.36	20.41	1.92	2.33	8.24	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	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	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38.3</b>	<b>36.9</b>	<b>94.5</b>	<b>864.1</b>	<b>3.82</b>	<b>0.36</b>	<b>0.18</b>	<b>0.17</b>	<b>2.66</b>	<b>324.08</b>	<b>568.10</b>	<b>96.66</b>	<b>7.89</b>	<b>2.70</b>	<b>9.92</b>		
<b>Обед</b>																		
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	0.35	4.76	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	36.00	1.90	0.00	0.00	99	2008
ГРЕЧКИ 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	0.30	0.00	115	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18.4	26.5	9.0	343.0	0.00	0.07	0.13	0.04	3.93	16.65	189.39	29.81	3.09	2.90	7.31	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	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	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	0.42	1.96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>44.8</b>	<b>48.6</b>	<b>143.4</b>	<b>1178.4</b>	<b>23.06</b>	<b>0.67</b>	<b>0.26</b>	<b>0.39</b>	<b>8.84</b>	<b>144.98</b>	<b>700.17</b>	<b>268.23</b>	<b>16.26</b>	<b>3.98</b>	<b>14.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83.1</b>	<b>85.6</b>	<b>237.9</b>	<b>2 042.5</b>	<b>26.88</b>	<b>1.03</b>	<b>0.44</b>	<b>0.56</b>	<b>11.50</b>	<b>469.06</b>	<b>1 268.27</b>	<b>364.89</b>	<b>24.15</b>	<b>6.67</b>	<b>23.95</b>		

## 5 День

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
<b>Завтрак</b>																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	230	6.5	12.1	36.8	282.4	0.57	0.10	0.13	0.07	0.85	121.96	144.77	35.33	0.80	1.02	11.01	175	2011							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.3	10.4	17.0	187.7	0.12	0.04	0.06	0.09	0.17	152.13	105.00	10.07	0.51	0.76	0.00	3	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	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									
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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>21.5</b>	<b>26.0</b>	<b>111.0</b>	<b>767.0</b>	<b>1.20</b>	<b>0.23</b>	<b>0.34</b>	<b>0.18</b>	<b>1.68</b>	<b>390.91</b>	<b>371.44</b>	<b>78.58</b>	<b>3.38</b>	<b>2.83</b>	<b>21.69</b>									
<b>Обед</b>																									
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	0.20	2.00	71	2011							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	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	0.42	3.18	98	2011							
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.7	6.4	248.0	8.29	0.13	0.95	3.65	4.23	16.53	170.65	12.32	3.98	3.27	5.28	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	0.44	0.90	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	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									
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	0.42	1.96		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>28.5</b>	<b>29.8</b>	<b>135.2</b>	<b>955.6</b>	<b>129.29</b>	<b>0.40</b>	<b>1.13</b>	<b>4.41</b>	<b>9.15</b>	<b>130.07</b>	<b>323.72</b>	<b>76.42</b>	<b>8.85</b>	<b>4.75</b>	<b>13.32</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>55.7</b>	<b>246.2</b>	<b>1 722.6</b>	<b>130.50</b>	<b>0.63</b>	<b>1.47</b>	<b>4.59</b>	<b>10.83</b>	<b>520.98</b>	<b>695.17</b>	<b>155.01</b>	<b>12.23</b>	<b>7.58</b>	<b>35.00</b>									

## 6 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	Ц, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>																									
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							
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	0.54	9.93	120	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/107	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	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							
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	0.15	2.00									
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	5.07	1.51	21.66									
<b>Обед</b>																									
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	0.35	4.76	34	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫШНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	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	1.11	73.30	106	2011							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10.2	11.8	7.8	178.7	0.17	0.05	0.09	0.02	0.62	40.22	103.78	14.14	1.47	1.77	6.87	281	2011							
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	0.68	8.12	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	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									
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	0.42	1.96		2008							
Итого за прием пищи:	925	34.7	30.6	131.4	951.3	120.99	0.45	0.46	0.57	6.31	197.07	453.71	116.26	7.32	4.34	95.01									
Всего за день:		49.9	40.3	203.5	1352.1	132.60	0.60	0.80	0.71	8.51	365.99	655.46	153.37	12.39	5.85	116.67									

## 7 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
<b>Завтрак</b>																									
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	1.12	4.57	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	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									
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							
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	0.15	2.00									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>41.3</b>	<b>29.9</b>	<b>83.0</b>	<b>770.1</b>	<b>13.49</b>	<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>0.11</b>	<b>5.00</b>	<b>586.25</b>	<b>584.58</b>	<b>84.84</b>	<b>6.62</b>	<b>1.75</b>	<b>8.81</b>									
<b>Обед</b>																									
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	0.20	2.00	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	56.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011							
ПЛОД 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 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	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	0.42	1.96		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									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>39.7</b>	<b>41.2</b>	<b>133.7</b>	<b>1 069.4</b>	<b>38.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.33</b>	<b>0.78</b>	<b>8.96</b>	<b>100.07</b>	<b>437.04</b>	<b>120.02</b>	<b>9.23</b>	<b>4.96</b>	<b>18.78</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>81.0</b>	<b>71.1</b>	<b>216.6</b>	<b>1 839.5</b>	<b>51.84</b>	<b>0.62</b>	<b>0.74</b>	<b>0.89</b>	<b>13.97</b>	<b>686.33</b>	<b>1 021.62</b>	<b>204.86</b>	<b>15.85</b>	<b>6.71</b>	<b>27.59</b>									



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	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																									
СЫР (ТОРЦИЯКИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,74	176,00	100,00	7,00	0,20	0,70	0,00	15	2011			
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,5	31,9	245,6	0,50	0,09	0,12	0,02	0,06	0,06	0,06	0,74	106,04	125,90	30,73	0,70	0,89	9,57	175	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	0,00	0,00	0,00	12,60	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	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	0,15	2,00									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14,6</b>	<b>17,3</b>	<b>81,4</b>	<b>543,6</b>	<b>12,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>1,43</b>	<b>310,64</b>	<b>249,50</b>	<b>52,93</b>	<b>5,62</b>	<b>1,82</b>	<b>13,57</b>								
<b>Обед</b>																									
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	0,35	4,76	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	0,54	6,33	82	2011							
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,6	8,0	10,9	154,1	0,99	0,05	0,06	0,03	3,24	44,12	112,92	19,19	0,83	0,73	58,49	239	2011							
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	0,68	10,26	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	0,01	0,00	377	2011							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	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	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	0,42	1,96						2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>24,7</b>	<b>32,8</b>	<b>132,4</b>	<b>924,6</b>	<b>37,82</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>9,65</b>	<b>213,83</b>	<b>401,12</b>	<b>120,99</b>	<b>7,54</b>	<b>2,73</b>	<b>81,79</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>50,1</b>	<b>213,8</b>	<b>1468,2</b>	<b>50,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,60</b>	<b>0,56</b>	<b>11,08</b>	<b>524,47</b>	<b>650,62</b>	<b>173,91</b>	<b>13,16</b>	<b>4,55</b>	<b>95,36</b>									

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	I, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг				
<b>Завтрак</b>																								
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	1.11	4.89	223	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	430	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								
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	0.15	2.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34.8</b>	<b>23.4</b>	<b>82.3</b>	<b>683.4</b>	<b>10.51</b>	<b>0.12</b>	<b>0.41</b>	<b>0.14</b>	<b>1.20</b>	<b>351.00</b>	<b>404.24</b>	<b>59.30</b>	<b>4.56</b>	<b>1.26</b>	<b>6.89</b>								
<b>Обед</b>																								
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	0.21	2.85	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	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	73	2008						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	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	3.09	15.18	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	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0.42	1.96								
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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>40.2</b>	<b>42.1</b>	<b>122.8</b>	<b>1 033.2</b>	<b>32.75</b>	<b>0.55</b>	<b>0.31</b>	<b>0.87</b>	<b>9.68</b>	<b>151.19</b>	<b>530.63</b>	<b>134.63</b>	<b>11.24</b>	<b>3.72</b>	<b>19.99</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>75.1</b>	<b>65.5</b>	<b>205.0</b>	<b>1 716.6</b>	<b>43.26</b>	<b>0.67</b>	<b>0.72</b>	<b>1.00</b>	<b>10.88</b>	<b>502.19</b>	<b>934.87</b>	<b>193.93</b>	<b>15.80</b>	<b>4.98</b>	<b>26.88</b>								

## 10 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	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОДИКА	100	14.8	25.4	13.4	340.9	0.61	0.08	0.14	0.09	3.01	41.21	160.49	24.73	2.25	1.70	7.08	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	1.65	2.64	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	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						
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:	570	34.7	40.6	124.2	1 002.6	1.13	0.44	0.43	0.16	9.45	185.85	508.02	205.05	9.82	4.52	20.96						
<b>Обед</b>																						
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	0.20	2.00	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	0.43	3.80	88	2011				
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ 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	3.27	5.28	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	0.44	0.90	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	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						
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	0.42	1.96		2008				
Итого за прием пищи:	910	26.7	29.3	117.1	859.9	45.90	0.38	1.09	4.25	9.03	128.88	321.58	75.07	8.47	4.76	13.94						
Всего за день:		61.5	69.9	241.3	1 862.5	47.03	0.83	1.52	4.41	18.48	314.72	829.61	280.12	18.29	9.28	34.90						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г	Вода		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
<b>Завтрак</b>																									
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	386.96	28.35	3.36	2.72	31.32	211	2011							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1.5	5.4	27.6	165.3	10.02	0.03	0.00	0.04	0.50	10.02	17.54	6.26	0.38	0.00	0.00	2	2008							
КОМПЛОТ 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 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							
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	0.15	2.00									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>29.1</b>	<b>49.3</b>	<b>84.8</b>	<b>783.0</b>	<b>21.96</b>	<b>0.23</b>	<b>0.69</b>	<b>0.56</b>	<b>5.55</b>	<b>383.88</b>	<b>453.26</b>	<b>54.64</b>	<b>8.33</b>	<b>3.41</b>	<b>36.36</b>									
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	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	56.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011							
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	11.9	13.0	8.5	198.5	2.50	0.05	0.00	0.00	3.75	11.24	102.39	14.98	1.25	0.00	0.00	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	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	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	0.42	1.96		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									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>33.1</b>	<b>28.1</b>	<b>149.5</b>	<b>985.6</b>	<b>219.41</b>	<b>0.48</b>	<b>0.11</b>	<b>0.42</b>	<b>7.97</b>	<b>108.81</b>	<b>451.08</b>	<b>216.37</b>	<b>10.72</b>	<b>1.10</b>	<b>8.08</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>62.3</b>	<b>77.4</b>	<b>234.3</b>	<b>1768.6</b>	<b>241.37</b>	<b>0.70</b>	<b>0.79</b>	<b>0.98</b>	<b>13.51</b>	<b>492.69</b>	<b>904.34</b>	<b>273.01</b>	<b>19.05</b>	<b>4.51</b>	<b>44.44</b>									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	И, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
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	0.98	10.52	175	2011
КОФЕИНЫИ 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	379	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		
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	0.15	2.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13.6</b>	<b>14.7</b>	<b>98.6</b>	<b>578.1</b>	<b>11.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.26</b>	<b>0.09</b>	<b>1.44</b>	<b>244.03</b>	<b>237.31</b>	<b>60.80</b>	<b>3.36</b>	<b>1.53</b>	<b>21.52</b>		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ЛЕТНИИ	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	0.35	4.76	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	0.54	6.33	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫШНЫЕ	100	8.6	8.0	10.9	153.9	0.99	0.05	0.06	0.03	3.24	44.04	112.87	19.17	0.83	0.73	58.48	239	2011
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	0.93	0.91	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	0.01	0.00	377	2011
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.6	2.1	26.6	141.0	0.00	0.06	0.00	0.01	0.80	8.00	29.00	5.00	0.40	0.00	0.00	464	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		
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	0.42	1.96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>25.1</b>	<b>30.7</b>	<b>142.6</b>	<b>948.7</b>	<b>25.35</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>0.43</b>	<b>10.62</b>	<b>187.58</b>	<b>373.39</b>	<b>113.02</b>	<b>6.13</b>	<b>2.98</b>	<b>72.44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>45.5</b>	<b>239.3</b>	<b>1 526.8</b>	<b>36.42</b>	<b>0.49</b>	<b>0.52</b>	<b>0.51</b>	<b>12.07</b>	<b>431.61</b>	<b>610.69</b>	<b>173.82</b>	<b>9.49</b>	<b>4.51</b>	<b>93.96</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р, г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	230	6.5	12.1	36.8	282.4	0.57	0.10	0.13	0.07	0.85	121.96	144.77	35.33	0.80	1.02	11.01	175	2011						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.3	10.4	17.0	187.7	0.12	0.04	0.06	0.09	0.17	152.13	105.00	10.07	0.51	0.76	0.00	3	2011						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	140/50/10	1.1	0.8	12.0	59.9	0.20	0.01	0.04	0.01	0.00	42.03	26.17	6.47	0.33	0.14	3.15	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								
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:	555	18.8	23.8	98.5	685.9	0.89	0.21	0.26	0.17	1.58	321.52	304.03	57.56	2.84	2.28	15.84								
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)																								
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПой	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						
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	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	0.42	3.18	98	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	9.7	28.4	0.4	296.2	0.00	0.13	0.12	0.04	0.20	47.78	135.17	17.45	1.63	0.01	0.00	243	2011						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	0.44	0.90	309	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.00	0.00	388	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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								
Итого за прием пищи:	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	0.42	1.96		2008						
Всего за день:	925	26.5	40.4	129.2	1003.4	121.00	0.40	0.30	0.60	5.11	161.27	288.17	81.54	6.60	1.50	8.04								
		45.3	64.2	227.7	1689.4	121.89	0.61	0.56	0.76	6.79	482.79	592.20	139.10	9.44	3.78	23.87								

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.14	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011				
КОЛЛЕТА "ЗАРОВЬЕ"	100	16.3	22.4	8.0	291.4	0.55	0.07	0.14	0.26	4.87	38.76	177.25	29.70	2.70	2.64	8.99	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	0.42	0.88	309	2011					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	0.01	0.00	377	2011					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	159.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	10.31	36.28	6.72	0.44	0.28	0.82	429	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	0.42	1.96		2008					
Итого за прием пищи:	665	30.2	31.8	110.4	843.9	26.69	0.33	0.27	0.46	8.06	117.00	323.71	79.77	7.10	3.97	14.65							
<b>Обед</b>																							
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	0.20	2.00	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	0.43	3.80	88	2011					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 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	3.87	10.12	291	2011					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	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	0.42	1.96		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							
Итого за прием пищи:	925	39.2	43.6	136.5	1111.4	128.37	0.31	0.37	0.94	9.59	123.92	412.00	115.08	6.90	4.92	17.88							
Всего за день:		69.4	75.4	246.9	1955.4	155.06	0.63	0.64	1.40	17.65	240.92	735.71	194.85	14.00	8.89	32.52							

## 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	832,2	897,1	3178,3	23970,5	1 287,45	9,17	11,15	19,15	176,95	6 260,33	11 145,32	2 824,71	208,54	85,51	735,76	
Среднее значение за период	59,4	64,1	227,0	1 712,2	91,96	0,65	0,80	1,37	12,64	447,17	796,09	201,76	14,90	6,11	52,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,7	52,4													

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	583	919



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

11 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка															Факт. за 14 дней	Факт. за День	Выпол- нение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																		
Белки, г	50	56,9	70,9	48,9	83,1	50	49,9	81	39,3	75,1	61,5	62,3	38,7	45,3	69,4	832,3	59,4	119
Жиры, г	51	74,4	79,8	42,2	85,6	55,7	40,3	71,1	50,1	65,5	69,9	77,4	45,5	64,2	75,4	897,1	64,1	126
Углеводы, г	211	187,4	274,7	203,8	237,9	246,2	203,5	216,6	213,8	205	241,3	234,3	239,3	227,7	246,9	3178,4	227,0	108
Энергетическая ценность, ккал	1496	1523,8	2105,9	1396,7	2042,5	1722,6	1352,1	1839,5	1488,2	1716,6	1862,5	1768,6	1526,8	1689,4	1955,4	23970,6	1712,2	114
<b>Витамины</b>																		
C, мг	39	50,6	139,2	60,8	26,9	130,5	132,6	51,8	50,1	43,3	47	241,4	36,4	121,9	155,1	1287,6	92,0	236
B1, мг	0,8	0,6	0,6	0,6	1	0,6	0,6	0,6	0,5	0,7	0,8	0,7	0,5	0,6	0,6	9,0	0,6	75
B2, мг	0,9	1	0,7	0,7	0,4	1,5	0,8	0,7	0,6	0,7	1,5	0,8	0,5	0,6	0,6	11,1	0,8	89
A, мг	0,5	0,9	1,3	0,6	0,6	4,6	0,7	0,9	0,6	1	4,4	1	0,5	0,8	1,4	19,3	1,4	280
E, мг	6	14,6	18	9,1	11,5	10,8	8,5	14	11,1	10,9	18,5	13,5	12,1	6,8	17,6	177,0	12,6	210
<b>Минеральные вещества</b>																		
Ca, мг	660	516,9	254,3	457,3	469,1	521	366	686,3	524,5	502,2	314,7	492,7	431,6	482,8	240,9	6260,3	447,2	68
P, мг	660	805,3	742,8	698,7	1268,3	695,2	655,5	1021,6	650,6	934,9	829,6	904,3	610,7	592,2	735,7	11145,4	796,1	121
Mg, мг	165	156,9	185,1	175,8	364,9	155	153,4	204,9	173,9	193,9	280,1	273	173,8	139,1	194,9	2824,7	201,8	122
Fe, мг	10	17,4	13,8	13,5	24,2	12,2	12,4	15,9	13,2	15,8	18,3	19	9,5	9,4	14	208,6	14,9	149
Zn, мг	8,4	5,5	8,8	3,9	6,7	7,6	5,8	6,7	4,5	5	9,3	4,5	4,5	3,8	8,9	85,5	6,1	73
I, мкг	72	58,6	33	89	23,9	35	116,7	27,6	95,4	26,9	34,9	44,4	94	23,9	32,5	735,8	52,6	73

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы														Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	66	85	70	76	77	75	76	75	44	35	101	75	44	65	70	968	69	3	105	4,5	0,6	29,2	140,6
Хлеб пшеничный	110	60	70	52	111	133	100	100	60	140	104	79	70	133	70	1282	92	-18	83	7,0	0,9	46,5	222,4
Мука пшеничная	16	7	20	3	2	21	19	8	2	2	7	45	36	36	172	12	-4	77	1,3	0,2	8,2	39,3	
Круты, бобовые	28	6	65	83	41	65	65	31	9	80	89	99	41	65	674	48	20	172	4,6	1,0	31,6	153,0	
Макаронные изделия	11	10	59	60	60	10	10	10	60	10	10	60	60	58	327	23	12	212	2,5	0,3	16,0	76,6	
Овощи разные, зелень	176	46	145	83	20	57	30	48	91	63	79	93	91	50	1015	73	-103	41	1,1	0,4	4,8	24,9	
Картофель	103	261	50	174	82	25	260	75	206	178	30	75	52	25	1523	109	6	106	2,1	0,4	17,2	81,3	
Фрукты (плоды) свежие	102	140	7	140	20	107	100	106	100	20	140	106	20	22	953	68	-34	67	0,3	0,3	6,5	31,5	
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11		20		20	20									142	10	-1	92	0,3	0,1	4,1	24,0	
Соки плодовоовощные, напитки	110	200		200			200	200	200	200					1000	71	-39	65	0,4	0,1	7,2	30,5	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43	48	74	88	46	46					48				378	27	-16	63	4,9	4,2		56,9	
Субпродукты	22				61					61					122	9	-13	40	1,5	0,3		10,7	
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.)	30		134	103							67			134	687	49	19	164	8,7	8,8		113,6	
Рыба-Филе	43			41		49			41						172	12	-31	29	1,9	0,1		8,3	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	78	14	116	226	210	132	326	136	110	124	50	217	145	1898	136	-57	70	3,8	3,4	6,2	71,2	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99																	0					
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33			100				132		144					376	27	-6	81	4,7	2,3	0,8	43,9	
Сыр твердый	9	28			17	4			20			28			114	8	-1	90	1,8	2,4		29,0	
Масло сливочное	25	30	9	12	32	10	10	16	11	36	37	20	32	9	286	20	-5	82		16,2	0,2	147,8	
Масло растительное	15	18	31	11	14	12	9	17	16	18	15	19	5	28	237	17	2	113		16,5		147,8	
Сахар	25	25	40	45	47	36		22	29	40	48	46	37	39	454	32	7	130			31,4	125,3	
Кондитерские изделия	11		50	50				50				25			175	13	2	114	0,7	0,7	9,3	46,1	
Чай	0,4		1	2				1	1			1			8	1	0,6	143	0,1	0,1	0,2	1,0	
Какао	0,4									4					8	1	0,6	143	0,1	0,1	0,1	1,6	
Дрожжи хлебопекарские	0,3														1	1	-0,22	24				0,1	
Соль	5	6	7	8	4	5	5	3	7	2	7	6	9	11	86	6	1	123				0,1	
Крахмал	1,7																	0					
Кофейный напиток	0,7												5					-0,35	51			0,2	0,9
Яйца	40	144	14	15		56	5	10	6		134	11		9	419	30	-10	75				18,3	
																			56,0	62,3	219,9	1 646,6	