

УТВЕРЖДАЮ

ИИ

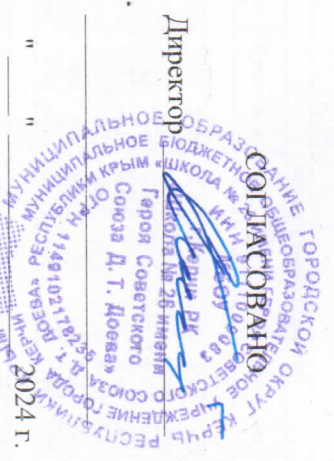
Р.А. Платова

2024 г.



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

Керчь 2024 г.



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	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		
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,26	151,05	198,49	52,93	2,58	0,00	0,00	139	2008
КОМБИТЕРМОКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	0,63	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	392	2011
ИВАНКО С МОЛОКОМ	200	3,6	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		
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:	600	17,9	16,5	133,7	679,4	11,81	0,27	0,17	0,08	1,55	292,57	348,17	100,12	7,48	1,20	12,68		
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	0,90	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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,3	3,7	6,5	103,5	0,31	0,06	0,07	0,03	0,82	40,07	132,22	19,98	0,74	0,80	79,75	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	39,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	76,11	27,66	0,58	0,76	0,76	304	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	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 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	26,0	14,8	118,3	716,6	21,31	0,34	0,14	0,37	2,40	140,76	389,03	105,34	5,02	2,06	83,38		
Всего за день:	1420	43,9	31,3	232,1	1396,0	33,12	0,60	0,31	0,45	3,95	433,33	737,20	205,46	12,50	3,26	96,05		

Принем 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	I, мкг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																						
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				
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7,4	14,4	7,8	193,6	0,59	0,03	0,06	0,05	1,65	18,11	76,50	12,99	1,40	1,26	3,70	270	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,45	42,88	10,92	1,01	0,37	0,79	202	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	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 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						
Итого за прием пищи:	570	19,3	16,0	107,5	688,6	103,59	0,20	0,18	0,31	3,64	81,51	164,14	46,47	4,75	2,12	7,37		2008				
Обед																						
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				
РАСОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	280	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	51,64	89,98	28,54	1,19	0,40	4,40	96	2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,7	32,0	42,9	558,4	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	31,08	264,10	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	12,60	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						
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						
Итого за прием пищи:	820	33,8	41,0	117,0	972,9	20,98	0,27	0,30	0,58	9,73	127,43	387,59	100,34	7,92	4,36	18,17		2008				
Всего за день:	53,0	56,9	224,5	1641,5	124,57	0,47	0,47	0,89	13,38	209,04	551,73	146,81	12,67	6,48	25,54							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н.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																							
МАЛЕНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМИ КОШЕНЫМИ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	150	22.9	16.9	23.3	339.3	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	246.86	288.06	35.17	0.95	0.83	3.65	223	2011					
ПРУТКЫ ГО-СЕЗОНУ	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	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	18.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	338	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	520	31.5	20.3	92.5	684.4	10.90	0.19	0.45	0.12	1.72	379.67	413.04	67.90	4.75	1.74	16.34		2008					
Обед																							
ЛИНГЕТЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.1	74.2	2.87	0.02	0.02	0.12	2.60	11.78	20.74	9.05	0.43	0.19	1.85	67	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ КОШЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	0.54	4.69	101	2011					
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.82	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	294	2011					
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	3.6	14.7	29.5	264.7	14.90	0.17	0.11	0.01	6.23	21.74	98.52	38.86	1.72	0.67	9.32	313	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.08	2.00	399	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	820	22.4	38.8	116.6	905.1	28.89	0.40	0.30	0.45	12.65	93.86	321.81	105.17	8.44	2.88	22.80		2008					
Итого за день:	53.9	59.0	209.2	1589.6	37.79	0.58	0.74	0.57	14.37	473.51	734.86	173.07	13.19	4.62	39.14								

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг			
Завтрак																							
ОМОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ГОММОДОРЫ)	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	0,90	0,12	1,20	71	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ 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 РАСОБПЯТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	21,93	181,00	121,05	4,25	1,38	2,20	171,1	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	377	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,68	5,40	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008					
Итого за прием пищи:	570	23,8	24,7	96,8	707,2	17,04	0,36	0,25	0,26	7,43	62,34	327,41	160,99	8,08	2,92	8,35							
Обед																							
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					
КОРЖ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	58,43	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	9,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	346	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	0,68	5,40	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008					
Итого за прием пищи:	820	30,9	36,9	93,6	834,3	26,82	0,29	0,31	0,39	7,28	134,39	350,22	97,30	6,88	5,02	23,07							
Всего за День:		54,7	61,7	190,4	1541,5	43,87	0,65	0,56	0,65	14,71	198,72	677,63	268,28	14,94	7,94	31,42							

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Суммарно		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Na, мг	K, мг	Cl, мг					
ИМПА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																								
70	1.3	6.2	5.4	83.3	4.90	0.01	0.04	0.13	0.00	28.70	25.90	10.50	0.49	0.00	0.00							2008		
ОМЛЕ Г. С. СЫРОМ	19.5	34.3	2.7	301.4	0.27	0.07	0.50	0.41	2.62	269.91	308.72	22.68	2.69	2.17	25.05							211	2011	
ЧАП С. САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	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									
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68									
Итого за прием пищи:	510	25.9	41.1	556	599.9	0.14	0.57	0.54	3.25	314.78	364.43	42.70	4.75	2.54	26.74								2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ																								
80	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									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	26.69	1.09	0.52	4.68								2011
1. ФУТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7.3	11.3	9.1	172.5	1.10	0.04	0.05	0.02	2.45	20.52	73.16	12.51	1.21	1.30									2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.7	11.77	0.13	0.09	0.04	0.30	21.33	76.57	31.56	1.36	0.54	7.36								2011
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00									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 РЖАЧНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68									
Итого за прием пищи:	870	19.2	27.5	103.1	742.5	34.98	0.33	0.26	0.32	7.57	129.89	262.21	90.61	7.87	3.01	21.25								2008
Итого за день:	45.1	68.5	158.7	1342.4	40.17	0.47	0.84	0.87	10.85	444.57	626.64	133.31	12.62	5.55	47.99									

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	I, мкг						
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.3	252.8	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.86	141.68	24.15	1.61	0.00	0.00	189	2008				
КОФЕЛИ ЕРКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	0.63	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		2008				
ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР ИЛИ ЙОГУРТ)	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.09	0.00	0.00	435	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		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:	650	21.0	14.0	106.2	642.8	13.61	0.29	0.06	0.07	2.10	452.76	401.78	73.85	5.64	0.51	3.68						
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУАННОЙ 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 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				
ПИОВ ИЗ ГОРЯДИНЫ	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	3.60	5.09	10.97	244	2011				
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 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		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:	820	39.7	36.6	124.3	988.1	18.49	0.33	0.22	0.49	7.00	138.31	466.13	110.85	7.98	5.72	14.87						
Итого за День:		60.7	50.7	230.3	1 630.9	32.10	0.61	0.28	0.56	9.10	591.07	867.91	184.70	13.52	6.23	18.55						

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	1, мкг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг		
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	339.3	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	246.86	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	223	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								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	96.58	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	28.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008						
Итого за прием пищи:	520	32.0	20.8	90.3	683.2	10.90	0.18	0.45	0.12	1.72	379.59	420.74	76.36	5.23	2.03	16.34								
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						
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.54	89.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.6	10.0	8.3	165.2	0.38	0.04	0.07	0.04	0.11	11.36	88.86	10.77	0.92	1.19	3.20	308	2012						
КАРПОВЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ (ИЗ ОТВАРНОВОГО)	150	3.6	14.7	29.5	284.7	14.90	0.17	0.11	0.01	6.23	21.74	98.52	38.86	1.72	0.67	9.32	313	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 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		2008						
Итого за прием пищи:	820	22.4	32.9	111.2	831.6	25.19	0.37	0.28	0.25	10.74	114.15	306.65	93.84	5.77	2.89	21.04								
Всего за день:		54.3	53.7	201.5	1514.9	36.09	0.54	0.73	0.37	12.45	493.83	727.38	170.20	11.00	4.91	37.88								

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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
МОЛОЖИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	80	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					
КОШЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,8	14,5	10,2	209,4	0,92	0,06	0,12	1,90	13,77	99,64	17,69	1,58	1,05	3,27	294	2011						
МАКAROНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	12,2	28,8	286,0	0,07	0,06	0,07	0,07	1,08	204,81	131,29	15,47	1,01	1,15	0,63	204	2011					
МАЛИТОК 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	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					
Итого за прием пищи:	540	24,0	27,3	90,0	717,0	103,99	0,16	0,22	0,46	3,22	246,24	249,59	50,02	3,73	2,31	5,10							
Обед																							
ЛИМОНЕТ ОВОЩНОЙ	80	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 КРУТОК ГРЕЧЕВОЙ	300	3,5	3,7	22,6	138,1	7,92	0,13	0,08	0,24	2,25	35,57	93,04	48,21	1,84	0,72	5,86	101	2011					
ЛИОБ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,7	32,0	42,9	558,4	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	31,06	264,10	62,96	2,52	3,31	8,67	291	2011					
СОУП 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	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,69	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008					
Итого за прием пищи:	870	35,0	42,5	122,3	1012,1	17,46	0,33	0,32	0,71	10,80	100,73	419,38	124,56	8,57	4,70	20,33							
Итого за день:	59,0	69,8	212,3	1729,1	121,44	0,49	0,54	1,17	14,02	346,97	658,97	174,58	12,30	7,01	25,43								

9 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	I, мкг						
Завтрак																						
ПИЩА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ТОМЯТЫ)	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				
ЛИЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,6	17,0	314,3	1,88	0,06	0,08	0,04	4,19	36,28	133,32	23,77	1,84	2,31	6,89	279	2011				
МЯС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	76,11	27,86	0,58	0,78	0,76	304	2011				
КОМБИНИР НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	67,89	19,03	0,40	0,40	9,00	378	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
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		2008				
Итого за прием пищи:	570	28,7	29,6	117,5	850,2	17,40	0,23	0,26	0,19	5,48	188,91	339,02	88,36	4,61	3,97	19,53						
Обед																						
ПИЩА КУБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,80	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00		2008				
КОЛБ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,26	2,39	58,43	52,24	27,42	1,30	0,54	6,33	82	2011				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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	255	2012				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,7	11,77	0,13	0,09	0,04	0,30	21,33	78,57	31,56	1,36	0,54	7,36	125	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	346	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	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008				
Итого за прием пищи:	820	20,3	22,5	100,3	689,1	27,02	0,30	0,26	0,48	4,17	155,23	299,26	95,60	5,10	2,17	83,89						
Итого за День:		46,0	52,1	217,8	1 539,3	44,42	0,52	0,52	0,66	9,65	344,14	638,28	183,96	9,71	6,15	103,41						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, 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		
Завтрак																						
МАЛАТ НА ВЕЛОКОУЧАННОСЖ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	59,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	0,21	1,42	45					2011
МА С ЛИМОННОМ	200	1,71	21,7	18,2	336,9	9,46	0,14	0,17	0,46	3,25	33,58	190,82	43,31	2,42	2,21	10,84	289					2011
НЕБ ПИЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,03	7,16	5,08	3,22	0,43	0,01	0,00	377					2011
НЕБ РЖАНОС	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						
НЕБ РЖАНОС	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	23,1	25,3	71,0	606,2	20,89	0,21	0,23	0,49	5,27	72,87	236,81	60,17	4,54	2,79	13,94						
Обед																						
МАЛАТ ПЕТУШИИ	60	1,4	4,4	4,1	56,5	7,84	0,03	0,05	0,06	1,77	15,93	31,44	10,20	0,64	0,21	2,85	34					2011
УТЛЕ ТЫ РЫБЕННЫЕ ИЗ ПИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	300	2,2	6,1	12,9	116,0	10,20	0,08	0,06	0,24	2,80	43,31	56,97	25,69	1,09	0,52	4,68	99					2011
МАЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫЧАТАР	150	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
МАЛАТОЖ НА ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	8,5	6,9	38,5	249,7	0,00	0,21	0,00	0,03	0,57	18,33	201,59	135,16	4,58	0,00	0,00	181					2008
НЕБ ПИЕНИЧНЫЙ	40	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,96	0,54	0,00	0,00	366					2011
НЕБ РЖАНОС	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						
НЕБ РЖАНОС	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						
Итого за прием пищи:	870	27,5	32,6	127,2	920,0	106,96	0,44	0,25	0,62	7,71	115,89	418,80	199,31	9,63	2,14	12,48						2008
Итого за день:	50,6	57,9	198,2	1526,2	127,85	0,65	0,49	1,11	12,97	188,76	656,61	259,48	14,17	4,93	26,42							

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	І, мкг
Итого за весь период	521,2	561,6	2075,2	15450,4	641,42	5,60	5,47	7,30	115,45	3722,05	6886,21	1889,84	126,72	57,08	451,34
Среднее значение за период	52,1	56,2	207,5	1545,0	64,14	0,56	0,55	0,73	11,54	372,21	688,62	188,98	12,67	5,71	45,13
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,5	32,7	53,8												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	558	835

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	44	71	69	71	71	67	60	60	41	72	71	653	65	21	148	4,3	0,7	27,5	132,3
Хлеб пшеничный	83	80	83	91	86	80	80	101	86	80	86	853	85	2	103	6,4	0,5	43,2	204,1
Мука пшеничная	14	2	2	1	1	6			1	13	2	28	3	-11	20	0,3		2,0	9,4
Крупы, бобовые	25	93	61	17	67				68	62	69	541	54	29	216	4,9	1,1	35,5	170,7
Макаронные изделия	9		53						42			95	10	1	106	1,0	0,1	6,5	31,0
Свояци разные, зелень	154	20	108	55	159	191	88	79	92	172	138	1102	110	-44	72	1,8	1,7	7,2	53,0
Картофель	103	50	75	274	157	207	50	261	103	167	171	1515	152	49	147	3,0	0,6	24,0	133,2
Фрукты (плоды) свежие	102	100		100			140	111			7	465	47	-55	46	0,2	0,2	4,5	21,6
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	20	20					20	20	20	20	140	14	5	156	0,2	0,1	2,8	16,5
Соя плодовоощные, напитки	110		200		200							800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо животноное (мясо на кости) 1 кат.	39		33		108	31	130		57			359	36	-3	92	6,5	5,6		75,8
Субпродукты	17													-17	0				
Цыпленок 1 кат. (потрошенные (куры 1 кат. Пп)	20		115		44	44			160		127	490	49	29	245	8,7	8,8		113,2
Рыба-филе	32	57							49			106	11	-21	33	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	165	211			182		40		116			854	85	-80	52	2,4	2,2	3,9	45,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	83						200					200	20	-63	24	0,6	0,5	0,8	10,6
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					23			24			47	5	-1	78	1,1	1,3		16,5
Масло сливочное	20	21	7	5	9	26	13	5	6	19	6	117	12	-8	59		9,3	0,1	16,5
Масло растительное	13		22	28	19	14	11	22	26	14	25	181	18	5	139		17,6		84,1
Сахар	30	44	23	30	38	18	32	49	21	43	38	336	34	4	112			32,6	157,8
Кондитерские изделия	7	30					30					60	6	-1	86	0,5	0,6	4,5	130,0
Чай	0,3				1	1					1	3	0,3	0	100			0,1	25,0
Какао	0,3	4						4				8	1	0,7	267	0,2	0,1	0,1	0,4
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				2,3
Соль	3	6	12	5	8	5	6	11	5	9	4	71	7	4	237				
Крахмал	1,1													-1,1	0				
Кофейный напиток	0,6			5								10	1	0,4	167	0,1		0,5	2,5
Мед	40			5		107		5			6	123	12	-28	31			204,3	7,5
																49,6	54,5		1 498,3

**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	47	43,9	53	53,9	54,7	45,1	60,7	54,3	59	46	50,6	52,2	52,1	111	
Жиры, г	48	31,3	56,9	59	61,7	68,5	50,7	53,7	69,8	52,1	57,9	56,6	56,2	117	
Углеводы, г	201	232,1	224,5	209,2	190,4	158,7	230,5	201,5	212,3	217,8	198,2	207,5,2	207,5	103	
Энергетическая ценность, ккал	1410	1395	1641,5	1589,6	1541,5	1342,4	1630,9	1514,9	1729,1	1539,3	1526,2	15450,4	1545,0	110	
Витамины															
C, мг	36	33,1	124,6	37,8	43,9	40,2	32,1	36,1	121,4	44,4	127,8	64,4	64,1	178	
B1, мг	0,72	0,6	0,47	0,58	0,65	0,47	0,61	0,54	0,49	0,52	0,65	5,58	0,56	78	
B2, мг	0,84	0,31	0,47	0,74	0,56	0,84	0,28	0,73	0,54	0,52	0,49	5,48	0,55	65	
A, мг	0,42	0,45	0,89	0,57	0,65	0,87	0,56	0,37	1,17	0,66	1,11	7,30	0,73	174	
E, мг	11	3,9	13,4	14,4	14,7	10,9	9,1	12,5	14	9,7	13	145,6	11,6	105	
Минеральные вещества															
Ca, мг	660	433,3	209	473,5	196,7	444,7	591,1	493,8	347	344,1	188,8	3722,0	372,2	56	
P, мг	660	737,2	551,7	734,9	677,6	626,6	867,9	727,4	669	638,3	655,6	6886,2	688,6	104	
Mg, мг	150	205,5	146,8	173,1	258,3	133,3	184,7	170,2	174,6	184	259,5	1890,0	189,0	126	
Fe, мг	7,2	12,5	12,7	13,2	14,9	12,6	13,6	11	12,3	9,7	14,2	126,7	12,7	176	
Zn, мг	4,2	3,3	6,5	4,6	7,9	5,5	6,2	4,9	7	6,1	4,9	56,9	5,7	136	
I, мг	60	96,1	25,5	39,1	31,4	48	18,6	37,4	25,4	103,4	26,4	451,3	45,1	75	