

УТВЕРЖДАЮ

ИП

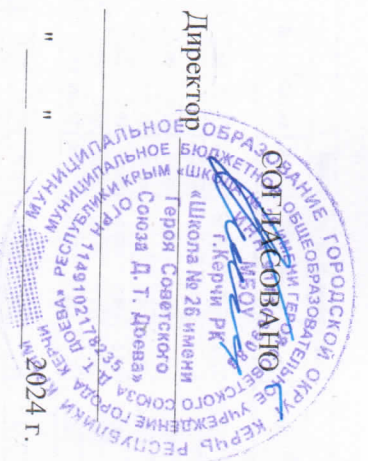
Р.А. Платова

2024 г.



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

Керчь 2024 г.



1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,26	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	189	2008
КОНДИТЕРСКОЕ 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		
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	0,67	0,66	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>600</b>	<b>17,9</b>	<b>16,5</b>	<b>113,7</b>	<b>679,4</b>	<b>11,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,55</b>	<b>292,57</b>	<b>348,17</b>	<b>100,12</b>	<b>7,48</b>	<b>1,20</b>	<b>12,63</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 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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,5	4,2	7,3	116,5	0,34	0,06	0,07	0,03	0,91	44,99	147,33	22,28	0,62	0,90	88,69	257	2012
РИСОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	269,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,47	34,16	91,34	33,43	0,70	0,93	0,91	304	2011
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	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	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>920</b>	<b>29,8</b>	<b>16,7</b>	<b>138,5</b>	<b>830,2</b>	<b>31,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,73</b>	<b>157,01</b>	<b>429,77</b>	<b>121,21</b>	<b>5,62</b>	<b>2,39</b>	<b>93,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,7</b>	<b>33,2</b>	<b>252,2</b>	<b>1509,7</b>	<b>43,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>0,62</b>	<b>4,28</b>	<b>449,58</b>	<b>777,94</b>	<b>221,33</b>	<b>13,11</b>	<b>3,59</b>	<b>105,96</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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мг, 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	0.08	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011					
КОЛБАСЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8.2	16.0	8.7	215.2	0.65	0.03	0.06	0.06	1.84	20.31	85.01	14.46	1.57	1.41	4.11	270	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	35.88	51.49	13.11	1.22	0.45	0.95	202.1	2011					
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВОШТИГОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.02	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	386	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	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>660</b>	<b>22.4</b>	<b>17.8</b>	<b>122.1</b>	<b>757.8</b>	<b>113.65</b>	<b>0.24</b>	<b>0.20</b>	<b>0.39</b>	<b>4.21</b>	<b>95.56</b>	<b>191.66</b>	<b>58.13</b>	<b>5.52</b>	<b>2.42</b>	<b>8.74</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					
РАСОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	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	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					
СОСИС 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	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	7.80	1.80	0.48	2.24		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>40.6</b>	<b>48.6</b>	<b>142.0</b>	<b>1169.2</b>	<b>28.24</b>	<b>0.31</b>	<b>0.35</b>	<b>0.65</b>	<b>11.75</b>	<b>152.20</b>	<b>450.11</b>	<b>116.33</b>	<b>9.06</b>	<b>5.17</b>	<b>21.12</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>63.0</b>	<b>66.4</b>	<b>264.0</b>	<b>1927.0</b>	<b>141.89</b>	<b>0.55</b>	<b>0.55</b>	<b>1.05</b>	<b>15.95</b>	<b>247.84</b>	<b>641.76</b>	<b>174.45</b>	<b>14.56</b>	<b>7.60</b>	<b>29.85</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	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	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						
КОФЕЙНЫЙ 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	378	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	338	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 РЖАНОИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>39.9</b>	<b>26.0</b>	<b>105.3</b>	<b>821.3</b>	<b>11.02</b>	<b>0.21</b>	<b>0.54</b>	<b>0.15</b>	<b>1.88</b>	<b>461.99</b>	<b>509.12</b>	<b>79.64</b>	<b>5.07</b>	<b>2.02</b>	<b>17.57</b>								
<b>Обед</b>																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.58	15.08	0.71	0.31	3.09	67	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ	260	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						
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.3	232.8	1.03	0.06	0.08	0.13	2.11	15.32	110.80	19.70	1.76	1.16	3.63	294	2011						
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4.3	17.6	35.4	317.9	17.89	0.20	0.13	0.01	7.49	26.09	118.25	46.64	2.06	0.80	11.18	313	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	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 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	1.80	0.48	2.24		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>26.8</b>	<b>47.6</b>	<b>140.7</b>	<b>1089.0</b>	<b>31.90</b>	<b>0.47</b>	<b>0.35</b>	<b>0.54</b>	<b>16.07</b>	<b>109.41</b>	<b>375.24</b>	<b>122.90</b>	<b>9.65</b>	<b>3.38</b>	<b>26.83</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>66.7</b>	<b>73.6</b>	<b>246.0</b>	<b>1920.3</b>	<b>42.82</b>	<b>0.68</b>	<b>0.89</b>	<b>0.70</b>	<b>17.93</b>	<b>571.40</b>	<b>894.36</b>	<b>202.54</b>	<b>14.72</b>	<b>5.39</b>	<b>44.39</b>								

## 4 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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<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					
КОШЕЛТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.3	232.8	1.03	0.06	0.08	0.13	2.11	15.32	110.80	19.70	1.76	1.16	3.63	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					
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	2.8	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 РЖАНОИ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.9</b>	<b>28.4</b>	<b>106.9</b>	<b>793.8</b>	<b>27.15</b>	<b>0.44</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>	<b>8.72</b>	<b>73.88</b>	<b>385.13</b>	<b>195.18</b>	<b>9.49</b>	<b>3.39</b>	<b>9.95</b>							
<b>Обед</b>																							
ИЖРА 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					
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	295	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	348	2011					
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							
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	1.80	0.48	2.24		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>37.5</b>	<b>45.1</b>	<b>114.8</b>	<b>1019.5</b>	<b>31.66</b>	<b>0.34</b>	<b>0.37</b>	<b>0.47</b>	<b>8.30</b>	<b>157.06</b>	<b>414.08</b>	<b>113.87</b>	<b>8.19</b>	<b>5.81</b>	<b>26.03</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>64.4</b>	<b>73.5</b>	<b>221.7</b>	<b>1813.3</b>	<b>58.81</b>	<b>0.78</b>	<b>0.67</b>	<b>0.82</b>	<b>1.702</b>	<b>230.94</b>	<b>799.21</b>	<b>309.04</b>	<b>17.67</b>	<b>9.20</b>	<b>36.03</b>								

5 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						
<b>Завтрак</b>																						
ИМРА (КАБАКОВАЯ) 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					
ОМЛЕГ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	395.96	28.35	3.36	2.72	31.32	211	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 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>31.4</b>	<b>52.4</b>	<b>58.6</b>	<b>712.1</b>	<b>7.36</b>	<b>0.16</b>	<b>0.71</b>	<b>0.71</b>	<b>3.94</b>	<b>394.66</b>	<b>452.77</b>	<b>52.87</b>	<b>5.63</b>	<b>3.08</b>	<b>33.00</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 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	25.69	1.09	0.52	4.68	99	2011				
ТЕФЛЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.6	10.1	192.1	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.73	81.29	13.86	1.34	1.44	4.58	278	2011				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.6	28.0	194.3	14.13	0.16	0.11	0.04	0.37	25.61	94.30	37.87	1.63	0.65	8.83	125	2011				
СОЛИ 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	0.09	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 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>23.3</b>	<b>32.3</b>	<b>126.6</b>	<b>897.8</b>	<b>44.32</b>	<b>0.39</b>	<b>0.31</b>	<b>0.35</b>	<b>9.04</b>	<b>155.97</b>	<b>304.65</b>	<b>105.46</b>	<b>9.00</b>	<b>3.52</b>	<b>24.69</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>54.7</b>	<b>84.8</b>	<b>185.2</b>	<b>1609.9</b>	<b>51.68</b>	<b>0.55</b>	<b>1.02</b>	<b>1.05</b>	<b>12.98</b>	<b>550.54</b>	<b>757.42</b>	<b>158.33</b>	<b>14.63</b>	<b>6.60</b>	<b>57.69</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ 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	К, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>																								
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	1.51	0.00	0.00	189	2008						
КОФЕ ИЛИ ТЕРСКОЕ НАПИТОК	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	99	2008						
ФИРУТЫ 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	435	2008						
ПРОДУКТЫ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ (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	0.00	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	2011	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	1.88	2008	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>21.0</b>	<b>14.0</b>	<b>106.2</b>	<b>642.8</b>	<b>13.61</b>	<b>0.29</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>2.10</b>	<b>452.76</b>	<b>401.78</b>	<b>73.85</b>	<b>5.64</b>	<b>0.51</b>	<b>3.68</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	2.38	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						
ПЛОДЫ ИЗ 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						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.80	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	80	4.1	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	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	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>47.0</b>	<b>43.6</b>	<b>148.9</b>	<b>1178.8</b>	<b>25.45</b>	<b>0.37</b>	<b>0.27</b>	<b>0.55</b>	<b>8.85</b>	<b>165.06</b>	<b>531.75</b>	<b>127.17</b>	<b>9.30</b>	<b>6.83</b>	<b>18.20</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>68.0</b>	<b>57.6</b>	<b>255.2</b>	<b>1821.6</b>	<b>39.06</b>	<b>0.66</b>	<b>0.33</b>	<b>0.62</b>	<b>10.95</b>	<b>617.82</b>	<b>933.53</b>	<b>201.02</b>	<b>14.94</b>	<b>7.34</b>	<b>21.88</b>								

## 7 День

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						
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЖОМ 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				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	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		2011				
КАКАО С МОЛОЖОМ	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		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,68	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>39,6</b>	<b>26,5</b>	<b>98,1</b>	<b>796,4</b>	<b>11,02</b>	<b>0,20</b>	<b>0,55</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>	<b>462,01</b>	<b>516,81</b>	<b>88,10</b>	<b>5,55</b>	<b>2,30</b>	<b>17,57</b>						
<b>Обед</b>																						
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	38,85	16,98	1,25	0,45	4,08	53	2011				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	100	11,8	11,1	9,2	183,4	0,43	0,05	0,08	0,04	0,12	12,61	98,68	11,95	1,02	1,32	3,55	308	2012				
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	4,3	17,6	35,4	317,9	17,89	0,20	0,13	0,01	7,49	28,09	118,25	46,64	2,06	0,80	11,18	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	9,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	345	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>27,0</b>	<b>38,8</b>	<b>135,5</b>	<b>1001,5</b>	<b>30,35</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>13,10</b>	<b>131,91</b>	<b>360,34</b>	<b>111,49</b>	<b>7,11</b>	<b>3,45</b>	<b>25,45</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>66,6</b>	<b>65,4</b>	<b>233,6</b>	<b>1797,9</b>	<b>41,38</b>	<b>0,63</b>	<b>0,86</b>	<b>0,41</b>	<b>14,95</b>	<b>593,92</b>	<b>877,16</b>	<b>199,59</b>	<b>12,66</b>	<b>5,75</b>	<b>43,02</b>						



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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
Овощи натуральные по сезону (огурцы и/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					
Котлеты рыбные из щуки с томатным соусом	100	10.9	16.1	11.3	232.8	1.03	0.06	0.08	0.13	2.11	15.32	110.80	19.70	1.76	1.16	3.63	294	2011					
Макароны отварные с сыром	180	11.9	14.6	34.5	319.2	0.08	0.09	* 0.09	1.30	245.64	157.52	18.54	1.22	1.38	0.76	2.04	204	2011					
Молиток 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	4.66	0.54	0.00	0.00	388	2011					
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	28.1	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>630</b>	<b>28.3</b>	<b>31.5</b>	<b>103.5</b>	<b>826.9</b>	<b>114.11</b>	<b>0.21</b>	<b>0.26</b>	<b>0.55</b>	<b>3.80</b>	<b>294.22</b>	<b>297.38</b>	<b>63.10</b>	<b>4.52</b>	<b>2.74</b>	<b>6.39</b>							
<b>Обед</b>																							
Линейные овощи	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					
Суп картофельный с крутой гречневой	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					
Линейные овощи	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					
Салат 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	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	1.80	0.48	2.24		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>41.8</b>	<b>52.1</b>	<b>146.6</b>	<b>1224.0</b>	<b>21.56</b>	<b>0.38</b>	<b>0.37</b>	<b>0.85</b>	<b>13.65</b>	<b>118.43</b>	<b>487.72</b>	<b>142.25</b>	<b>9.71</b>	<b>5.52</b>	<b>23.75</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>70.0</b>	<b>83.6</b>	<b>250.1</b>	<b>2 050.9</b>	<b>135.67</b>	<b>0.59</b>	<b>0.63</b>	<b>1.40</b>	<b>17.45</b>	<b>412.65</b>	<b>785.10</b>	<b>205.35</b>	<b>14.23</b>	<b>8.26</b>	<b>30.14</b>								

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ 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	1, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
<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					
ЛЮТЕЛИН МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14.6	22.9	18.8	349.2	2.08	0.07	0.09	0.04	4.65	39.37	148.10	26.41	2.02	2.56	7.65	279	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	288.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	0.93	0.91	304	2011					
КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	11.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	379	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИИ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАЧОИ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>29.8</b>	<b>33.3</b>	<b>137.9</b>	<b>983.5</b>	<b>27.60</b>	<b>0.28</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>6.40</b>	<b>206.13</b>	<b>388.13</b>	<b>105.47</b>	<b>5.72</b>	<b>4.58</b>	<b>21.80</b>							
<b>Обед</b>																							
НИРА 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					
КОРП С КАЛУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	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 ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.08	0.06	0.07	0.92	43.41	133.64	22.43	0.90	0.82	7.619	285	2012					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.6	28.0	194.3	14.13	0.16	0.11	0.04	0.37	25.61	94.30	37.87	1.63	0.65	8.83	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	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИИ	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 РЖАЧОИ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>24.7</b>	<b>28.1</b>	<b>123.1</b>	<b>849.4</b>	<b>32.27</b>	<b>0.38</b>	<b>0.31</b>	<b>0.56</b>	<b>4.55</b>	<b>182.10</b>	<b>351.98</b>	<b>112.12</b>	<b>6.14</b>	<b>2.49</b>	<b>93.59</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>61.4</b>	<b>261.0</b>	<b>1832.9</b>	<b>59.87</b>	<b>0.64</b>	<b>0.61</b>	<b>0.82</b>	<b>10.95</b>	<b>388.23</b>	<b>740.11</b>	<b>218.59</b>	<b>11.86</b>	<b>7.07</b>	<b>115.39</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, 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		
<b>Завтрак</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	24.89	13.23	0.81	0.35	2.36	45	2011					
КАЛУГА ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	21.8	18.2	337.5	9.47	0.14	0.17	0.46	3.30	33.58	43.34	2.42	2.21	10.84	289	2011						
ШАРИ 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	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 РЖАЧНЫЙ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.7</b>	<b>27.4</b>	<b>74.5</b>	<b>642.1</b>	<b>27.77</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>0.50</b>	<b>6.21</b>	<b>95.54</b>	<b>246.65</b>	<b>68.82</b>	<b>4.86</b>	<b>2.92</b>	<b>14.88</b>							
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	6.8	94.2	13.06	0.06	0.08	0.10	2.95	26.38	52.40	17.00	1.06	0.35	4.75	34	2011					
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	25.69	1.09	0.52	4.68	99	2011					
КОШЕЛКИ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.3	232.8	1.03	0.06	0.08	0.13	2.11	15.32	110.80	19.70	1.76	1.16	3.63	294	2011					
ШАША 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					
ПАПИЛОК 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	4.65	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 РЖАЧНЫЙ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>33.4</b>	<b>38.7</b>	<b>153.1</b>	<b>1098.8</b>	<b>112.29</b>	<b>0.53</b>	<b>0.30</b>	<b>0.68</b>	<b>9.43</b>	<b>133.46</b>	<b>489.92</b>	<b>237.03</b>	<b>11.55</b>	<b>2.52</b>	<b>15.30</b>							
<b>Итого за день:</b>	<b>57.0</b>	<b>66.1</b>	<b>227.6</b>	<b>1740.9</b>	<b>140.06</b>	<b>0.75</b>	<b>0.55</b>	<b>1.18</b>	<b>15.64</b>	<b>230.10</b>	<b>746.58</b>	<b>303.85</b>	<b>16.41</b>	<b>5.44</b>	<b>30.18</b>								

## 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	612,8	665,6	2396,5	18024,4	754,49	6,47	6,46	8,58	138,09	4293,12	7943,17	2194,11	144,82	66,24	514,53	
Среднее значение за период	61,3	66,6	239,7	1802,4	75,45	0,65	0,65	0,86	13,81	429,31	794,32	219,41	14,48	6,62	51,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	33,2	53,2													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	616	944

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА  
12 лет и старше**

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1										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 (ржано-пшеничный)	66	72	80	82	82	77	70	70	52	93	82	760	76	10	115	5,0	0,8	32,1	154,5
Хлеб пшеничный	110	100	113	123	107	100	100	125	117	110	107	1102	110		100	8,3	0,7	56,7	263,2
Мука пшеничная	16	2	2	1	1	7			1	14	2	30	3	-13	19	0,3		2,2	10,4
Крупа, бобовые	28	104	70	19	80		101	14	77	73	83	621	62	34	222	5,6	1,2	41,0	196,4
Макаронные изделия	11		63						50			113	11		103	1,2	0,2	7,8	37,2
Свояси разные, зелень	176	20	144	78	201	254	123	111	125	215	169	1440	144	-32	82	2,4	2,7	9,5	73,2
Картофель	103	50	75	320	180	237	50	299	112	197	183	1703	170	67	165	3,3	0,7	26,9	127,1
Фрукты (плоды) свежие	102	100		100	7		140	118		20	7	472	47	-55	46	0,2	0,2	4,5	21,9
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	20	20					20	20	20	20	140	14	3	127	0,2	0,1	2,8	16,5
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	110		200			200			200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43		36							63		411	41	-2	96	7,4		6,4	87,0
Субпродукты	22													-22	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошеные (туры 1 кат. Пп)	30		134		49	49			184		132	548	55	25	183	9,7		9,8	126,6
Рыба филе	43	64								55		119	12	-31	28	1,8	0,1		7,9
Молоко (масовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	213		209		50	123	209		118		922	92	-101	48	2,5	2,4	4,2	48,6
Колбасные изделия (масовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99						200					200	20	-79	20	0,6	0,5	0,8	10,6
Творог (масовая доля жира не более 9%)	33			144				144				288	29	-4	87	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	9					28			29			57	6	-3	63	1,3	1,6		20,2
Масло сливочное	25	22	8	6	11	32	13	6	7	22	7	134	13	-12	54		10,8	0,1	98,3
Масло растительное	15		26	36	21	17	14	26	32	15	30	217	22	7	145		21,2		190,5
Сахар	25	44	25	33	38	20	34	53	21	43	40	351	35	10	140			34,0	135,8
Кондитерские изделия	11	30					30					60	6	-5	55	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,4										1	3	0,3	-0,1	75			0,1	0,4
Какао	0,4	4						4				8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарные	0,3													-0,3	0				
Соль	5	7	12	6	8	6	7	11	5	10	5	77	8	3	154				
Ковшак	1,7													-1,7	0				
Конфетный напиток	0,7				5					5		10	1	0,3	143	0,1		0,5	2,5
Молоко	40			6		134		6			10	156	16	-24	39	1,9	1,8	0,1	9,6
Итого															57,9	64,5	235,5		1 746,2

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

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																
Белки, г	50	47,7	63	66,7	64,4	54,7	68	66,6	70	54,5	57	612,6	61,3	123		
Жиры, г	51	33,2	66,4	73,6	73,5	84,8	57,6	65,4	83,6	61,4	66,1	665,6	66,6	131		
Углеводы, г	211	252,2	264	246	221,7	185,2	255,2	233,6	250,1	261	227,6	2396,6	239,7	114		
Энергетическая ценность, ккал	1496	1509,7	1927	1920,3	1813,3	1609,9	1821,6	1797,9	2050,9	1832,9	1740,9	18024,4	1802,4	120		
<b>Витамины</b>																
С, мг	39	43,2	141,9	42,9	58,8	51,7	39,1	41,4	135,7	59,9	140,1	754,7	75,5	194		
В1, мг	0,8	0,6	0,6	0,7	0,8	0,6	0,7	0,6	0,6	0,6	0,7	6,5	0,6	75		
В2, мг	0,9	0,3	0,5	0,9	0,7	1	0,3	0,9	0,6	0,6	0,6	6,4	0,6	67		
А, мг	0,5	0,5	1	0,7	0,8	1,1	0,6	0,4	1,4	0,8	1,2	8,5	0,8	160		
Е, мг	6	4,3	16	17,9	17	13	10,9	15	17,5	11	15,6	138,2	13,8	230		
<b>Минеральные вещества</b>																
Са, мг	660	449,6	247,8	571,4	230,9	550,6	617,8	593,9	412,7	388,2	230,1	4293,0	429,3	65		
Р, мг	660	777,9	641,8	884,4	799,2	757,4	933,5	877,2	785,1	740,1	746,6	7943,2	794,3	120		
Мg, мг	165	221,3	174,5	202,5	309	158,3	201	199,6	205,4	218,6	303,9	2194,1	219,4	133		
Fe, мг	10	13,1	14,6	14,7	17,7	14,6	14,9	12,7	14,2	11,9	16,4	144,8	14,5	145		
Zn, мг	8,4	3,6	7,6	5,4	9,2	6,6	7,3	5,8	8,3	7,1	5,4	66,3	6,6	79		
I, мг	72	106	29,9	44,4	36	57,7	21,9	43	30,1	115,4	30,2	514,6	51,5	72		