



ИП \_\_\_\_\_ Р.А. Платова

\_\_\_\_\_ 2024 г.



\_\_\_\_\_ 2024 г.

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

г.Керчь 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
		10,1	16,3	41,0		3429	0,70	0,19	0,22	0,10	1,80	165,22	242,98	65,99	1,94	1,97			16,59
<b>Завтрак</b>																			
КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10,1	16,3	41,0	3429	0,70	0,19	0,22	0,10	1,80	165,22	242,98	65,99	1,94	1,97	16,59	177	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,13	5,08	4,54	0,43	0,01	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,68	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,6</b>	<b>17,2</b>	<b>98,2</b>	<b>606,1</b>	<b>11,82</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>3,03</b>	<b>199,75</b>	<b>285,15</b>	<b>84,23</b>	<b>5,77</b>	<b>2,49</b>	<b>20,27</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 БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	99	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	238,4	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	16,04	54,87	10,97	0,84	0,50	0,00	115	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,9	16,1	11,4	233,7	1,04	0,06	0,08	0,14	2,11	15,38	110,94	19,77	1,78	1,16	3,63	294	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,1	274,2	0,00	0,15	0,00	0,04	1,38	33,24	178,64	41,54	2,77	0,00	0,00	181	2008	
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 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>910</b>	<b>35,2</b>	<b>30,3</b>	<b>158,8</b>	<b>1 049,9</b>	<b>32,04</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>4,85</b>	<b>142,52</b>	<b>535,56</b>	<b>137,79</b>	<b>9,48</b>	<b>2,22</b>	<b>7,31</b>			
<b>Всего за День:</b>	<b>50,8</b>	<b>47,4</b>	<b>257,0</b>	<b>1 656,0</b>	<b>43,86</b>	<b>0,84</b>	<b>0,45</b>	<b>0,66</b>	<b>7,93</b>	<b>342,27</b>	<b>820,71</b>	<b>222,03</b>	<b>15,24</b>	<b>4,71</b>	<b>27,58</b>				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	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
		1.4	6.1	8.3		83.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41			6.79
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	83.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	52	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	10.0	226.6	6.68	0.05	0.06	0.08	0.64	61.00	105.16	15.08	1.38	1.63	6.02	273	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.35	51.42	13.09	1.21	0.45	0.95	202.1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.15	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22.8</b>	<b>23.5</b>	<b>108.8</b>	<b>742.9</b>	<b>5.68</b>	<b>0.20</b>	<b>0.17</b>	<b>0.08</b>	<b>5.28</b>	<b>148.21</b>	<b>225.41</b>	<b>57.62</b>	<b>5.44</b>	<b>2.86</b>	<b>15.43</b>			
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	5.55	0.02	0.02	0.00	2.13	23.28	28.24	13.44	0.64	0.13	0.45	21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.08	0.07	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	0.90	88.70	257	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	180	29.6	47.4	310.5	1787.2	0.00	0.26	0.16	0.24	3.13	227.37	608.69	222.69	4.55	6.22	6.05	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.60	7.60	1.60	0.48	2.24		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>51.9</b>	<b>60.5</b>	<b>414.7</b>	<b>2418.3</b>	<b>14.09</b>	<b>0.52</b>	<b>0.37</b>	<b>0.47</b>	<b>8.72</b>	<b>345.62</b>	<b>861.80</b>	<b>294.23</b>	<b>9.58</b>	<b>8.25</b>	<b>102.94</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>74.8</b>	<b>84.0</b>	<b>523.4</b>	<b>3161.2</b>	<b>19.77</b>	<b>0.71</b>	<b>0.55</b>	<b>0.55</b>	<b>14.00</b>	<b>493.83</b>	<b>1107.21</b>	<b>351.84</b>	<b>15.03</b>	<b>11.10</b>	<b>118.37</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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	89.3	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	84.7	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	81.2	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>35.9</b>	<b>23.5</b>	<b>88.4</b>	<b>714.7</b>	<b>10.52</b>	<b>0.17</b>	<b>0.44</b>	<b>0.14</b>	<b>1.85</b>	<b>361.35</b>	<b>424.94</b>	<b>64.43</b>	<b>5.05</b>	<b>1.62</b>	<b>8.57</b>		
<b>Обед</b>																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	192.9	9.00	0.11	0.12	0.22	1.53	37.09	132.23	36.26	2.15	1.84	9.34	104	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	285.6	10.80	0.18	1.27	5.16	5.70	9.55	217.66	14.02	5.07	4.27	5.89	282	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.90	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	386	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>38.7</b>	<b>47.7</b>	<b>142.6</b>	<b>1170.0</b>	<b>30.68</b>	<b>0.45</b>	<b>1.47</b>	<b>5.62</b>	<b>12.81</b>	<b>105.46</b>	<b>530.13</b>	<b>113.76</b>	<b>12.86</b>	<b>7.03</b>	<b>23.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.6</b>	<b>71.2</b>	<b>230.9</b>	<b>1884.7</b>	<b>41.21</b>	<b>0.62</b>	<b>1.91</b>	<b>5.75</b>	<b>14.67</b>	<b>467.83</b>	<b>955.07</b>	<b>178.19</b>	<b>17.91</b>	<b>8.65</b>	<b>31.57</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	188	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.93	0.00	0.00	2008	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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>560</b>	<b>19.0</b>	<b>16.5</b>	<b>117.1</b>	<b>695.4</b>	<b>2.13</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>0.08</b>	<b>1.69</b>	<b>298.12</b>	<b>299.17</b>	<b>65.26</b>	<b>4.71</b>	<b>1.17</b>	<b>11.24</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
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	256	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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>36.7</b>	<b>36.4</b>	<b>110.9</b>	<b>924.5</b>	<b>49.66</b>	<b>0.38</b>	<b>0.36</b>	<b>0.45</b>	<b>8.69</b>	<b>130.06</b>	<b>403.08</b>	<b>118.87</b>	<b>8.49</b>	<b>6.01</b>	<b>28.08</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>55.7</b>	<b>52.9</b>	<b>228.0</b>	<b>1619.9</b>	<b>51.79</b>	<b>0.61</b>	<b>0.52</b>	<b>0.53</b>	<b>10.38</b>	<b>428.18</b>	<b>702.25</b>	<b>184.12</b>	<b>13.20</b>	<b>7.18</b>	<b>39.32</b>		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	В1, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ВЯЖКАЯ ИЗ РУСА И ПШЕНА	200	5.7	10.5	31.9	245.6	0.50	0.10	0.13	0.08	0.74	105.03	125.90	30.73	0.71	0.88	9.57	303.3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	59.55	4.35	0.91	0.45	8.05	208	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	15.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00			
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>14.1</b>	<b>15.7</b>	<b>76.8</b>	<b>474.1</b>	<b>10.52</b>	<b>0.15</b>	<b>0.31</b>	<b>0.17</b>	<b>2.18</b>	<b>152.72</b>	<b>210.16</b>	<b>46.90</b>	<b>4.19</b>	<b>1.48</b>	<b>19.62</b>			
<b>Обед</b>																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.64	1.19	0.40	4.40	96	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.78	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	308.05	61.75	2.94	3.87	10.12	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	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>930</b>	<b>41.0</b>	<b>52.4</b>	<b>140.8</b>	<b>1 199.9</b>	<b>18.06</b>	<b>0.31</b>	<b>0.36</b>	<b>0.80</b>	<b>9.50</b>	<b>148.66</b>	<b>452.42</b>	<b>118.09</b>	<b>8.95</b>	<b>4.83</b>	<b>18.76</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55.1</b>	<b>68.1</b>	<b>217.5</b>	<b>1 671.0</b>	<b>28.58</b>	<b>0.46</b>	<b>0.67</b>	<b>0.97</b>	<b>11.67</b>	<b>301.38</b>	<b>672.58</b>	<b>164.99</b>	<b>13.14</b>	<b>6.31</b>	<b>38.38</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ 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	
<b>Завтрак</b>																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	452.5	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	46.91	1.28	1.10	4.89	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	28.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	96.56	27.49	0.87	0.68	9.00	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>43.2</b>	<b>30.5</b>	<b>132.1</b>	<b>983.6</b>	<b>11.02</b>	<b>0.25</b>	<b>0.57</b>	<b>0.16</b>	<b>2.08</b>	<b>475.41</b>	<b>561.51</b>	<b>98.00</b>	<b>6.79</b>	<b>2.42</b>	<b>18.13</b>	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1.6	4.2	8.1	76.9	5.34	0.04	0.03	0.00	2.17	25.91	38.65	16.96	1.25	0.45	4.08	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	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	1.76	1.16	3.63	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	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	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	236.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	0.50	0.00	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32.3</b>	<b>34.1</b>	<b>146.9</b>	<b>1 024.3</b>	<b>24.84</b>	<b>0.56</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>5.76</b>	<b>176.76</b>	<b>481.17</b>	<b>131.45</b>	<b>8.82</b>	<b>3.27</b>	<b>20.20</b>	
<b>Всего за День:</b>		<b>75.5</b>	<b>64.6</b>	<b>279.0</b>	<b>2 007.9</b>	<b>35.86</b>	<b>0.80</b>	<b>0.87</b>	<b>0.54</b>	<b>7.84</b>	<b>652.17</b>	<b>1 042.69</b>	<b>228.45</b>	<b>15.60</b>	<b>5.69</b>	<b>38.33</b>	



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ 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
		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		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ТРЕХНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	4.22	136.32	247.07	121.07	3.86	1.71	12.67	173	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.93	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.06	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	0.00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.6</b>	<b>23.4</b>	<b>102.6</b>	<b>705.8</b>	<b>0.78</b>	<b>0.25</b>	<b>0.32</b>	<b>0.14</b>	<b>4.28</b>	<b>331.79</b>	<b>377.78</b>	<b>137.89</b>	<b>5.06</b>	<b>2.41</b>	<b>12.67</b>		
<b>Обед</b>																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	151.5	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	83.94	21.02	1.02	0.51	4.76	108	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.8	6.4	249.3	8.29	0.13	0.95	3.85	4.27	16.45	170.47	12.31	3.96	3.26	5.27	282	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
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	385	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33.1</b>	<b>40.8</b>	<b>149.5</b>	<b>1 109.2</b>	<b>23.78</b>	<b>0.48</b>	<b>1.11</b>	<b>4.32</b>	<b>12.23</b>	<b>132.04</b>	<b>499.68</b>	<b>107.15</b>	<b>12.57</b>	<b>4.70</b>	<b>17.81</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.7</b>	<b>64.2</b>	<b>252.1</b>	<b>1 815.0</b>	<b>24.55</b>	<b>0.74</b>	<b>1.43</b>	<b>4.46</b>	<b>16.50</b>	<b>463.82</b>	<b>877.45</b>	<b>245.05</b>	<b>17.54</b>	<b>7.11</b>	<b>30.48</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Углеводы, г	7,7															
<b>Завтрак</b>																		
Икра кабаховая 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	
Тесты мясные 2 вариант	100	14.6	22.9	18.8	349.6	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.54	148.20	26.43	2.02	2.57	7.67	2011	
Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.8	40.8	241.1	0.00	0.08	0.02	0.03	1.39	35.28	49.66	12.40	1.16	0.43	0.89	2011	
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	87.69	19.03	0.40	0.40	9.00	2011	
Хлеб пшеничный	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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>650</b>	<b>31.1</b>	<b>40.5</b>	<b>126.7</b>	<b>1 007.8</b>	<b>9.60</b>	<b>0.26</b>	<b>0.30</b>	<b>0.27</b>	<b>6.71</b>	<b>232.63</b>	<b>348.85</b>	<b>78.66</b>	<b>5.48</b>	<b>3.76</b>	<b>19.24</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	2011	
Борщ с капустой и картофелем	250	21	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	66.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	82	
Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.41	133.64	22.43	0.90	0.82	76.19	2012	
Пюре картофельное	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	0.68	10.25	2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	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 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	1.50	0.48	2.24	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>24.3</b>	<b>18.2</b>	<b>116.9</b>	<b>735.7</b>	<b>48.60</b>	<b>0.38</b>	<b>0.32</b>	<b>0.53</b>	<b>4.87</b>	<b>183.29</b>	<b>349.63</b>	<b>115.61</b>	<b>6.27</b>	<b>2.72</b>	<b>97.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>58.7</b>	<b>243.6</b>	<b>1 743.5</b>	<b>58.20</b>	<b>0.65</b>	<b>0.61</b>	<b>0.61</b>	<b>11.58</b>	<b>415.91</b>	<b>698.48</b>	<b>194.17</b>	<b>11.75</b>	<b>6.48</b>	<b>116.25</b>		

10 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		
		08	0.1	1.7		13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00		
<b>Завтрак</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100																	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	30.4	25.5	472.2	13.25	0.20	0.24	0.65	4.59	47.04	287.16	60.68	3.39	3.09	15.18	289	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.21	0.01	0.09	0.10	0.09	284.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00	15	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>36.7</b>	<b>40.1</b>	<b>87.0</b>	<b>861.4</b>	<b>20.06</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>0.74</b>	<b>5.60</b>	<b>352.60</b>	<b>471.22</b>	<b>95.31</b>	<b>6.28</b>	<b>4.56</b>	<b>17.65</b>			
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	52	2011	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.3	614.7	0.67	0.11	0.19	0.30	5.17	50.17	329.31	63.91	4.20	5.94	12.80	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	68.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.68	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	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>43.8</b>	<b>43.1</b>	<b>151.6</b>	<b>1 182.3</b>	<b>99.15</b>	<b>0.28</b>	<b>0.36</b>	<b>0.66</b>	<b>10.12</b>	<b>138.48</b>	<b>483.37</b>	<b>119.19</b>	<b>8.65</b>	<b>7.30</b>	<b>26.53</b>			
<b>Всего за День:</b>		<b>80.6</b>	<b>83.1</b>	<b>236.6</b>	<b>2 043.7</b>	<b>119.21</b>	<b>0.59</b>	<b>0.75</b>	<b>1.41</b>	<b>15.72</b>	<b>491.08</b>	<b>934.59</b>	<b>214.50</b>	<b>14.93</b>	<b>11.86</b>	<b>44.19</b>			

10 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		
		08	0.1	1.7		13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00		
<b>Завтрак</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100																	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	30.4	25.5	472.2	13.25	0.20	0.24	0.65	4.59	47.04	287.16	60.68	3.39	3.09	15.18	289	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.21	0.01	0.09	0.10	0.09	284.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00	15	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>36.7</b>	<b>40.1</b>	<b>87.0</b>	<b>861.4</b>	<b>20.06</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>0.74</b>	<b>5.60</b>	<b>352.60</b>	<b>471.22</b>	<b>95.31</b>	<b>6.28</b>	<b>4.56</b>	<b>17.65</b>			
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	52	2011	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.3	614.7	0.67	0.11	0.19	0.30	5.17	50.17	329.31	63.91	4.20	5.94	12.80	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	68.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.68	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	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>43.8</b>	<b>43.1</b>	<b>151.6</b>	<b>1 182.3</b>	<b>99.15</b>	<b>0.29</b>	<b>0.36</b>	<b>0.66</b>	<b>10.12</b>	<b>138.48</b>	<b>483.37</b>	<b>119.19</b>	<b>8.65</b>	<b>7.30</b>	<b>26.53</b>			
<b>Всего за День:</b>		<b>80.6</b>	<b>83.1</b>	<b>236.6</b>	<b>2 043.7</b>	<b>119.21</b>	<b>0.59</b>	<b>0.75</b>	<b>1.41</b>	<b>15.72</b>	<b>491.08</b>	<b>934.59</b>	<b>214.50</b>	<b>14.93</b>	<b>11.86</b>	<b>44.19</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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	635,0	685,9	2645,1	19190,0	476,14	6,65	9,02	16,99	121,46	4426,05	8628,47	2164,61	151,08	75,84	557,15
Среднее значение за период	63,5	68,6	264,5	1919,0	47,61	0,66	0,90	1,70	12,15	442,61	862,85	216,46	15,11	7,58	55,72
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	32,2	54,6												

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	609	926

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

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка	12 лет и старше										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	50,8	74,8	74,6	55,7	59	55,1	75,5	53,7	55,4	80,6	635,2	63,5	127	
Жиры, г	51	47,4	84	71,2	52,9	91,6	68,1	64,6	64,2	58,7	83,1	685,8	68,6	135	
Углеводы, г	211	257	523,4	230,9	228	174,9	217,5	279	252,1	243,6	238,6	2645,0	264,5	125	
Энергетическая ценность, ккал	1496	1656	3161,2	1884,7	1619,9	1587,1	1671	2007,9	1815	1743,5	2043,7	19190,0	1919,0	128	
<b>Витамины</b>															
С, мг	39	43,9	19,8	41,2	51,8	53,1	28,6	35,9	24,6	58,2	119,2	476,3	47,6	122	
В1, мг	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6	6,5	0,6	75	
В2, мг	0,9	0,4	0,5	1,9	0,5	1,3	0,7	0,9	1,4	0,6	0,7	8,9	0,9	100	
А, мг	0,495	0,662	0,552	5,754	0,526	1,308	0,972	0,545	4,46	0,808	1,407	16,994	1,669	343	
Е, мг	6	7,9	14	14,7	10,4	11,2	11,7	7,8	16,5	11,6	15,7	121,5	12,2	203	
<b>Минеральные вещества</b>															
Са, мг	660	342,3	493,8	467,8	428,2	369,6	301,4	652,2	463,8	415,9	491,1	4426,1	442,6	67	
Р, мг	660	820,7	1107,2	955,1	702,2	817,4	672,6	1042,7	877,5	698,5	934,6	8628,5	862,8	131	
Mg, мг	165	222	351,8	178,2	184,1	180,3	165	229,5	245	194,2	214,5	2164,6	216,5	131	
Fe, мг	10	15,2	15	17,9	13,2	16,6	13,1	15,6	17,6	11,8	14,9	150,9	15,1	151	
Zn, мг	8,4	4,7	11,1	8,7	7,2	6,8	6,3	5,7	7,1	6,5	11,9	76,0	7,6	90	
I, мкг	72	27,6	118,4	31,6	39,3	72,7	38,4	38,3	30,5	116,3	44,2	557,3	55,7	77	

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

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

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