



ИП Р.А. Платова

2024 г.



2024 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет
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					№ 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		
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	10.1	16.3	41.0	342.9	0.70	0.19	0.22	0.10	1.80	165.22	242.96	65.99	1.94	1.97	16.59	177	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	13.12	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	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:	560	14.9	17.1	93.2	582.5	11.82	0.27	0.26	0.11	3.09	196.74	285.15	84.23	5.77	2.49	20.27		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЦЫ ИЛИ ГОМИДОРЬ)	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
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.88	0.40	0.00	115	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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 ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	36.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	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
Итого за прием пищи:	820	30.9	26.9	139.0	922.4	21.92	0.50	0.14	0.47	4.25	126.54	473.05	118.58	8.28	1.93	6.15		
Всего за день:		45.8	44.0	232.2	1 504.9	33.74	0.77	0.42	0.57	7.34	326.29	758.21	202.81	14.03	4.41	26.42		

2 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		
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	1.59	19.38	22.60	11.52	0.73	0.24	4.07	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	50	8.6	14.5	9.0	204.0	0.62	0.04	0.08	0.08	0.58	55.06	94.70	13.68	1.26	1.48	5.44	273	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.35	42.86	10.91	1.01	0.37	0.79	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	13.14	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	530	17.2	19.1	77.2	553.7	4.07	0.18	0.15	0.08	3.93	123.33	191.33	46.26	4.64	2.47	11.98		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.0	3.33	0.01	0.01	0.00	1.28	13.97	16.94	8.05	0.38	0.08	0.27	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	90	10.3	3.7	6.5	103.9	0.31	0.06	0.07	0.03	0.82	40.26	132.32	20.00	0.74	0.80	79.76	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	24.7	39.5	258.8	1 489.3	0.00	0.22	0.15	0.20	2.61	189.53	507.42	185.72	3.88	5.18	5.04	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	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		
Итого за прием пищи:	850	45.5	50.1	361.1	2 083.0	11.84	0.46	0.33	0.43	7.25	293.66	753.99	249.42	8.47	7.06	92.81		
Всего за день:		62.7	69.1	438.3	2 636.7	15.91	0.63	0.48	0.51	11.18	416.98	945.32	295.68	13.11	9.53	104.79		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, 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
		Белки, г	Углевод, г															
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	22.9	16.9	23.3	339.3	0.38	0.06	0.29	0.10	0.43	245.86	288.06	35.17	0.95	0.83	3.66	223	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
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	336	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:	530	28.3	17.8	80.6	601.5	10.40	0.15	0.35	0.10	1.72	279.03	328.87	52.89	4.72	1.34	7.34		
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	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 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	295.6	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	78.00	26.00	0.80	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	12.50	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	388	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
Итого за прием пищи:	830	36.0	42.6	122.0	1030.6	26.97	0.43	1.46	5.53	11.02	93.55	498.83	101.56	12.42	6.89	21.59		
Всего за день:	64.3	60.4	202.7	1632.0	37.37	0.58	1.80	5.64	12.73	372.58	827.70	154.25	17.15	8.23	28.93			

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	2008	
Омлет натуральный	200	18.7	36.0	3.5	285.5	0.27	0.09	0.99	0.47	3.31	129.53	281.88	21.12	3.25	1.78	32.41	2011	
Чай с сахаром	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	1.12	2008	
Итого за прием пищи:	520	23.4	41.7	46.4	529.0	4.49	0.13	0.85	0.59	3.75	168.49	325.19	37.74	4.84	2.03	33.53		
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	0.60	0.12	1.20	2011	
Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101	
Котлеты московские	90	10.3	19.3	8.1	247.3	0.04	0.05	0.07	0.04	2.44	13.69	99.63	15.07	1.89	1.77	4.32	270	
Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	148.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	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	386	
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	
Итого за прием пищи:	830	23.6	28.6	107.3	782.8	33.62	0.40	0.32	0.38	5.67	116.39	325.98	112.35	9.38	3.62	23.18		
Всего за день:		47.0	70.3	153.7	1311.8	38.11	0.53	0.97	0.96	9.41	284.89	651.17	150.09	14.20	5.65	56.72		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	2008	
Омлет натуральный	200	18.7	36.0	3.5	285.5	0.27	0.09	0.99	0.47	3.31	129.53	281.88	21.12	3.25	1.78	32.41	2011	
Чай с сахаром	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	1.12	2008	
Итого за прием пищи:	520	23.4	41.7	46.4	529.0	4.49	0.13	0.85	0.59	3.75	168.49	325.19	37.74	4.84	2.03	33.53		
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	0.60	0.12	1.20	2011	
Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101	
Котлеты московские	90	10.3	19.3	8.1	247.3	0.04	0.05	0.07	0.04	2.44	13.69	99.63	15.07	1.89	1.77	4.32	270	
Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	148.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	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	386	
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	
Итого за прием пищи:	830	23.6	28.6	107.3	782.8	33.62	0.40	0.32	0.38	5.67	116.39	325.98	112.35	9.38	3.62	23.18		
Всего за день:		47.0	70.3	153.7	1311.8	38.11	0.53	0.97	0.96	9.41	284.89	651.17	150.09	14.20	5.65	56.72		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																		
КАША ВЯЖКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.7	10.5	31.9	245.6	0.50	0.10	0.13	0.05	0.74	105.03	125.90	30.73	0.71	0.88	9.57	303.3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	59.55	4.35	0.91	0.45	8.05	209	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	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	30	2.2	0.2	15.1	71.0	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:	580	13.3	15.6	71.8	447.4	10.52	0.15	0.31	0.17	2.18	152.72	210.16	46.90	4.19	1.48	19.62		
Обед																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	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	51.54	59.98	26.54	1.19	0.40	4.40	56	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	254.10	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 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:	830	34.7	43.3	120.5	1011.7	14.87	0.29	0.31	0.67	8.60	127.10	403.67	103.30	8.25	4.28	17.31		
Всего за день:	48.0	58.9	192.3	1459.2	25.39	0.44	0.62	0.84	10.78	279.82	613.83	150.20	12.44	5.75	36.93			

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
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	248.86	286.06	35.17	0.95	0.83	3.66	223	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	0.63	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	0.87	0.68	9.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.80	0.48	2.24		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	34.9	23.9	116.9	828.7	10.90	0.22	0.47	0.12	1.94	390.19	456.44	84.26	6.26	2.15	16.90		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ 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
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	36.00	1.90	0.00	0.00	99	2008
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
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	312	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
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.88	0.40	0.00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.80	0.48	2.24		2008
Итого за прием пищи:	830	28.5	29.2	128.8	692.4	20.51	0.49	0.25	0.37	4.63	152.65	426.32	114.35	7.72	2.76	16.50		
Всего за день:	634	63.4	53.1	245.7	1721.2	31.41	0.71	0.72	0.49	6.57	542.65	882.76	198.61	13.98	4.91	33.40		

8 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
Завтрак																		
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,7	14,3	45,5	0,62	0,22	0,23	0,07	4,22	136,32	247,07	121,07	3,88	1,71	12,67	173	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	0,00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	0,14	0,01	0,06	0,06	0,05	175,00	100,00	7,00	0,20	0,70	0,00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0,0	14,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	20,6	23,4	102,6	0,78	0,25	0,32	0,14	4,23	331,79	377,78	137,89	5,06	2,41	12,67			
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	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 КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	4,60	0,07	0,08	0,23	1,35	35,71	63,94	21,02	1,02	0,51	4,78	108	2011	
ОЛАДЬЯ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	10,5	16,0	5,8	223,7	7,45	0,12	0,86	3,45	14,74	153,30	11,06	3,47	2,92	4,73	282	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,89	148,84	34,61	2,31	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	12,80	12,60	7,20	2,52	0,06	2,00	339	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	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	
Итого за прием пищи:	830	28,5	33,7	128,2	938,7	19,22	0,43	1,00	3,84	98,2	114,04	437,02	91,98	11,40	4,21	15,85		
Всего за День:		49,2	57,1	230,8	1 645,5	20,00	0,68	1,32	3,98	14,10	445,83	814,79	229,68	16,47	6,63	28,52		

9 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
Завтрак																		
Икра кабаржская консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	2008	
Тесто мясное 2 вариант	90	13.1	20.6	17.0	314.3	1.88	0.06	0.08	0.04	4.19	35.28	133.32	23.77	1.84	2.31	6.89	2011	
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.3	202.4	0.00	0.07	0.02	0.02	1.17	29.60	41.72	10.44	0.97	0.37	0.75	2011	
Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.03	11.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	15.1	71.0	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	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68	2008	
Итого за прием пищи:	560	27.1	33.6	110.3	862.4	6.60	0.24	0.27	0.19	6.02	206.28	311.23	67.94	4.82	3.45	18.32		
Обед																		
Овощи 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	0.80	0.12	1.20	2011	
Борщ с капустой и картофелем	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	2011	
Котлеты или биточки рыбные запеченные	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	2012	
Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	149.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	0.56	8.55	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	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	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	1.80	0.48	2.24	2008	
Итого за прием пищи:	840	21.5	16.4	105.3	660.8	36.43	0.33	0.27	0.46	4.57	164.36	308.61	99.25	5.54	2.44	86.84		
Всего за день:	48.6	50.1	215.6	1523.3	43.03	0.57	0.54	0.65	10.58	370.64	619.84	167.19	10.36	5.89	105.15			

10 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		
Завтрак																		
ОТУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	0.00	0.00	2008		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20.5	26.1	21.9	404.4	11.35	0.17	0.21	0.55	40.31	228.92	51.99	2.90	2.65	13.00	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	132.00	75.00	5.25	0.15	0.53	0.00	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	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	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	1.20	0.36	1.68	2008		
Итого за прием пищи:	545	26.6	31.0	62.7	639.2	16.06	0.25	0.30	0.60	204.66	348.38	75.77	5.40	3.60	15.48			
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	0.24	4.07	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	29.55	58.55	23.62	1.09	0.47	4.70	103	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	27.3	28.4	40.5	527.1	0.58	0.09	0.16	0.26	43.02	282.25	54.78	3.80	5.09	10.97	244	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	4.88	0.54	0.00	388	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			
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		
Итого за прием пищи:	830	37.2	35.8	131.4	1009.9	97.50	0.27	0.32	0.62	833	118.41	401.25	102.38	7.56	6.29	21.99		
Всего за день:	63.8	66.8	194.1	1649.1	113.56	0.52	0.62	1.22	13.21	323.08	749.63	178.14	12.97	9.88	37.47			

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	540.0	576.6	2301.9	16488.3	398.06	5.91	7.93	15.31	104.35	3753.31	7462.90	1883.79	135.07	56.82	492.17
Среднее значение за период	54.0	57.7	230.2	1648.8	39.81	0.59	1.53	10.44	375.33	746.29	188.38	13.51	6.68	49.22	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	31.5	55.4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	832

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	43	45,8	62,7	64,3	47,3	47	48	63,4	49,2	48,6	63,8	540,1	54,0	126
Жиры, г	44	44	69,1	60,4	46,8	70,3	58,9	53,1	57,1	50,1	66,8	576,6	57,7	131
Углеводы, г	185	232,2	438,3	202,7	196,7	153,7	192,3	245,7	230,8	215,6	194,1	2302,1	230,2	124
Энергетическая ценность, ккал	1293	1504,9	2636,7	1632	1404,7	1311,8	1459,2	1721,2	1645,5	1523,3	1649,1	16488,4	1648,8	128
Витамины														
С, мг	33	33,7	15,9	37,4	39,6	38,1	25,4	31,4	20	43	113,6	398,1	39,8	121
В1, мг	0,7	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,7	0,7	0,6	0,5	5,9	0,6	86
В2, мг	0,8	0,4	0,5	1,8	0,4	1	0,6	0,7	1,3	0,5	0,6	7,8	0,8	100
А, мг	0,385	0,572	0,507	5,635	0,449	0,965	0,838	0,488	3,981	0,651	1,224	15,310	1,531	398
Е, мг	6	7,3	11,2	12,7	8,4	9,4	10,8	6,6	14,1	10,6	13,2	104,3	10,4	173
Минеральные вещества														
Са, мг	605	326,3	417	372,6	390,4	284,9	279,8	542,8	445,8	370,6	323,1	3753,3	375,3	62
Р, мг	605	758,2	945,3	827,7	599,6	651,2	613,6	882,8	814,8	619,8	749,6	7462,8	746,3	123
Mg, мг	138	202,8	295,7	154,3	156,9	150,1	150,2	198,6	229,9	167,2	178,1	1883,8	188,4	137
Fe, мг	7	14	13,1	17,1	10,4	14,2	12,4	14	16,5	10,4	13	135,1	13,5	193
Zn, мг	6	4,4	9,5	8,2	5,9	5,6	5,8	4,9	6,6	5,9	9,9	66,7	6,7	112
I, мкг	60	26,4	104,8	28,9	33,8	56,7	36,9	33,4	28,5	105,2	37,5	492,1	49,2	82

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	43	45,8	62,7	64,3	47,3	47	48	63,4	49,2	48,6	63,8	540,1	54,0	126
Жиры, г	44	44	69,1	60,4	46,8	70,3	58,9	53,1	57,1	50,1	66,8	576,6	57,7	131
Углеводы, г	185	232,2	438,3	202,7	196,7	153,7	192,3	245,7	230,8	215,6	194,1	2302,1	230,2	124
Энергетическая ценность, ккал	1293	1504,9	2636,7	1632	1404,7	1311,8	1459,2	1721,2	1645,5	1523,3	1649,1	16488,4	1648,8	128
Витамины														
С, мг	33	33,7	15,9	37,4	39,6	38,1	25,4	31,4	20	43	113,6	398,1	39,8	121
В1, мг	0,7	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,7	0,7	0,6	0,5	5,9	0,6	86
В2, мг	0,8	0,4	0,5	1,8	0,4	1	0,6	0,7	1,3	0,5	0,6	7,8	0,8	100
А, мг	0,385	0,572	0,507	5,635	0,449	0,965	0,838	0,488	3,981	0,651	1,224	15,310	1,531	398
Е, мг	6	7,3	11,2	12,7	8,4	9,4	10,8	6,6	14,1	10,6	13,2	104,3	10,4	173
Минеральные вещества														
Са, мг	605	326,3	417	372,6	390,4	284,9	279,8	542,8	445,8	370,6	323,1	3753,3	375,3	62
Р, мг	605	758,2	945,3	827,7	599,6	651,2	613,6	882,8	814,8	619,8	749,6	7462,8	746,3	123
Mg, мг	138	202,8	295,7	154,3	156,9	150,1	150,2	198,6	229,9	167,2	178,1	1883,8	188,4	137
Fe, мг	7	14	13,1	17,1	10,4	14,2	12,4	14	16,5	10,4	13	135,1	13,5	193
Zn, мг	6	4,4	9,5	8,2	5,9	5,6	5,8	4,9	6,6	5,9	9,9	66,7	6,7	112
I, мкг	60	26,4	104,8	28,9	33,8	56,7	36,9	33,4	28,5	105,2	37,5	492,1	49,2	82

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 (ржано-пшеничный)	44	71	89	83	40	74	40	91	49	82	70	689	69	25	157	4,5	0,7	29,1	139,7
Хлеб пшеничный	83	111	60	85	90	74	70	126	80	80	40	816	82	-1	98	6,1	0,8	41,2	197,0
Мука пшеничная	14	1	7					1	22	13	1	45	5	-9	32	0,5	0,1	3,2	14,9
Крупы, бобовые	25		360	76	33	10	92	7	60	8	54	700	70	45	280	5,8	1,0	47,7	222,7
Макаронные изделия	9		63							50	10	123	12	3	137	1,3	0,2	8,4	40,2
Овощи разные, зелень	154	22	141	66	96	81	114	71	68	172	196	1027	103	-51	67	1,5	1,6	7,0	49,9
Картофель	103	50	75	113	157	203	75	178	63	148	185	1247	125	22	121	2,5	0,5	19,7	93,2
Фрукты (плоды) свежие	102	107	47	100			100	111			40	505	51	-51	50	0,2	0,2	4,8	23,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	23			20			20		20		83	8	-1	92			0,2	0,8
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	110			200		200	200		200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо животное (мясо на кости) 1 кат.	39		33	40	108	49				57	130	417	42	3	107	7,5	6,5		88,2
Субпродукты	17			82				44	55		99	137	14	-3	81	2,4	0,5		16,8
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры) 1 кат. Пп)	20	44					115					302	30	10	151	5,4	5,4		69,9
Рыба-филе	32		57							49		106	11	-21	33	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	165	135	33	82	208	75	95	206	119	140		1093	109	-56	66	3,0	2,6	5,0	57,4
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	83													-83	0				
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		3						20		15	38	4	-2	63	0,9	1,1		13,7
Масло сливочное	20	23	56	21	7	39	10	15	28	15		214	21	1	107		17,1	0,1	155,4
Масло растительное	13	5	9	18	13	6	16	8	15	14	22	126	13		97		12,5		112,1
Сахар	30	43	39	24	47	15	21	50	22	43	44	348	35	5	116		33,7		134,5
Кондитерские изделия	7				30			30	30			90	9	2	129	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	0,3	1	1	1	1	1	1	1	1			6	1	0,7	200	0,1	0,1		0,7
Какао	0,3				4			4				8	1	0,7	267	0,2	0,1		2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				

Соль		3	2	28	5	7	6	8	3	4	8	7	78	8	5	260			
Крахмал		1,1													-1,1	0			
Кофейный напиток		0,6									5		5	1	0,4	83	0,1		0,3
Яйца		40	10		8		139	40	5	6			208	21	-19	52	2,6	2,3	0,1
																51,2	56,4	215,8	1 559,9