



ИП
РИНА МАТОЛЫБИНА
ИИН 911100097/01
г. Керчь
2024 г.



СОГЛАСОВАНО
С. Ф. Милько
Директор
г. Керчь, РК
Школа № 15
Севастопольского Союза
Е. М. Рудневой
МБОУ
"09" января 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 зима 2024 год**
(завтраки, обеды)

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	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						
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЖКАЯ	200	8,0	10,2	33,1	256,7	1,29	0,17	0,00	0,05	0,25	140,59	224,42	69,36	2,58	0,00	0,00	184	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							
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	13,13	5,08	4,54	0,43	0,01	0,00	377	2011						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	7,5	6,4	1,27	0,00	0,02	0,00	0,07	0,34	116,10	73,96	6,02	0,26	0,00	3	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							
Итого за прием пищи:	560	14,4	18,3	76,7	537,9	12,41	0,27	0,06	0,13	1,89	291,22	340,56	92,62	6,97	0,52	3,68							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОИ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	2,85	32,30	37,66	19,21	1,22	0,41	6,79	52	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					
ГРЕЧКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	49,8	238,4	0,00	0,08	0,02	0,00	16,04	54,87	10,97	0,94	0,50	0,00	115	2012						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10,9	16,1	11,4	233,7	1,04	0,08	0,05	0,14	2,11	15,38	110,94	19,77	1,78	1,16	3,63	294	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОЛПЧАТАЯ	160	7,9	6,5	46,1	274,2	0,00	0,15	0,00	0,04	1,39	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	346	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	1,68							
Итого за прием пищи:	910	33,5	36,1	163,2	1119,3	10,92	0,52	0,16	0,39	7,11	160,82	547,22	137,00	9,70	2,43	12,10							
Всего за день:	49,9	54,5	239,9	1657,2	23,33	0,79	0,22	0,52	9,00	452,04	897,78	229,62	16,37	2,95	15,78								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	З, мг	Л, мг	Ф, мг	С, мг	Мg, мг	К, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,80	0,00	0,00	2008		
ГЛЮБКА 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			
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	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					
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					
Итого за прием пищи:	750	35,1	38,4	108,9	927,9	18,88	0,23	0,26	0,42	7,47	93,78	374,22	94,00	7,37	4,39	13,80					
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,1	7,4	127,1	28,01	0,03	0,00	0,30	4,50	45,02	37,02	21,01	1,10	0,00	0,00	39	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,9	20,2	118,0	6,60	0,08	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	0,47	4,70	103	2011			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	180	11,5	4,2	7,3	116,7	0,34	0,06	0,07	0,03	0,91	45,08	147,37	22,29	0,82	0,80	88,70	257	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	53,79	102,96	36,35	1,46	0,68	10,25	312	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	3,86	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	7,63	1,60	0,48	2,24		2008			
Итого за прием пищи:	930	26,9	24,4	134,7	872,0	49,01	0,41	0,29	0,57	8,25	193,78	384,64	115,31	6,87	2,58	106,69					
Всего за день:		62,0	62,8	243,6	1890,0	67,89	0,64	0,56	0,99	15,73	287,56	758,87	209,30	14,24	6,97	120,49					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ч.г	С. мг	В1. мг	В2. мг	А. мг	Е. мг	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	К. мг	З. мг	Ф. мг	Т. мг	И. мг	К. руб	г			
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,5	22,6	31,1	458,3	0,50	0,09	0,39	0,13	0,57	329,18	384,13	48,91	1,28	1,10	4,89	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					
ФРУКТЫ 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	0,69	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,88		2008					
КОМБИТЕРСКОЕ 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					
Итого за прием пищи:	610	38,2	28,5	110,7	845,5	10,52	0,19	0,46	0,14	1,86	370,06	451,94	70,43	5,98	1,82	8,57							
Обед																							
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,3	17,9	195,5	9,00	0,11	0,12	0,22	1,53	37,09	132,23	36,26	2,15	1,84	9,34	104	2011					
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,1	328,8	12,00	0,20	1,41	5,74	6,34	10,82	241,91	15,99	5,94	4,74	6,54	282	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					
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	399	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								
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:	930	43,3	44,2	141,4	1166,9	29,60	0,49	1,65	6,15	10,08	144,87	508,97	94,73	13,92	7,59	21,07							
Всего за день:		81,5	70,6	252,1	2002,5	40,12	0,89	2,11	6,29	11,94	514,91	991,91	165,18	19,50	9,20	29,64							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. М.г	С. Мг	В1. Мг	В2. Мг	А. Мг	Е. Мг	Са. Мг	Р. Мг	Мг	Ев. Мг	Зв. Мг	К. Мг	Мг	Мг	Мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЯРНОЙ КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	2,65	32,30	37,66	19,21	1,22	0,41	6,79	52	2011			
КАША РАСОСЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	9,6	16,2	10,1	228,0	0,68	0,05	0,08	0,64	61,41	105,52	16,13	1,36	1,63	6,05	273	2011				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,28	0,14	5,55	26,02	217,16	145,23	5,10	1,65	2,64	171,1	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	0,84	16,99	385	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	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	660	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,89	7,20	34,80	7,60	1,30	0,48	2,24		2008			
Обед																					
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	0,54	0,13	0,45	21	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,06	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	0,54	6,33	82	2011			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	25,2	13,3	339,5	0,61	0,08	0,14	0,09	2,98	41,37	180,32	24,70	2,24	1,69	7,08	294	2011			
КАША РЖНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	180	5,7	6,4	37,4	230,0	0,00	0,11	0,00	0,04	0,97	51,27	196,77	29,10	1,39	0,00	0,00	131	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	348	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	0,89	7,20	34,80	7,60	1,30	0,48	2,24		2008			
Итого за прием пищи:	930	30,6	43,2	132,9	1048,2	16,41	0,34	0,25	0,39	9,33	188,00	472,37	104,05	7,17	2,84	16,10					
Всего за день:	629	82,8	242,4	1977,2	2207	0,78	0,76	0,65	19,07	530,16	1019,42	314,89	16,53	7,86	52,81						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Li, мг		
Завтрак																		
КАРА ЧАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.06	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00	2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	500.3	0.34	0.09	0.63	0.61	3.28	337.13	395.80	28.35	3.37	2.72	31.94	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	2011	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.50	17.40	3.80	0.80	0.24	1.12	2008	
Итого за прием пищи:	560	30.0	52.3	49.4	790.4	7.36	0.15	0.71	0.71	3.72	392.50	443.91	50.97	5.24	2.98	32.46		
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	28.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.80	0.11	0.07	0.20	1.87	29.84	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11.4	21.4	9.0	274.4	0.04	0.05	0.08	0.05	2.69	15.08	110.49	16.70	2.09	1.97	4.79	270	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	28.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.88	36.36	1.46	0.68	10.23	312	2011
СОУП ОВОЩНЫЙ, 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	399	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 РЖАЧНОЙ	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:	930	27.5	41.9	127.5	999.2	29.99	0.43	0.36	0.49	10.07	145.15	377.62	125.52	10.02	4.18	27.70		
Всего за день:		57.5	94.2	176.9	1789.6	37.35	0.58	1.06	1.19	13.80	597.54	821.53	176.49	15.26	7.14	60.15		

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	Ca, мг	тыры				
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	459.3	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	394.13	46.91	1.28	1.10	4.89	223	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	126.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.83	0.00	0.00	2008	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					
КАЧКО 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	0.69	9.00	392	2011			
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			
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:	610	42.5	29.5	124.6	947.7	11.02	0.24	0.57	0.16	2.03	472.51	552.51	96.00	6.58	2.42	18.13					
Обед																					
САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.7	113.8	6.39	0.08	0.08	0.64	3.03	23.98	60.68	22.84	0.94	0.45	5.00	40	2011			
РАССОЛНИК 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			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.13	36.22	308.05	61.75	2.94	3.67	10.12	291	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						
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					
Итого за прием пищи:	730	40.8	50.4	123.1	1111.3	15.85	0.35	0.38	1.26	12.58	119.04	473.50	118.73	6.67	5.20	21.75		2008			
Всего за день:		83.3	80.0	247.8	2059.0	26.87	0.59	0.95	1.41	14.69	591.55	1025.02	214.73	13.25	7.63	39.88					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ч.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг					
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	245,6	0,50	0,10	0,13	0,06	0,74	105,03	125,30	30,73	0,71	0,88	9,57	303,3			2011				
МИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	19,92	69,55	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	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00								
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	12,50	7,20	2,52	0,09	2,00				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:	620	17,6	16,2	98,6	613,6	12,10	0,24	0,35	0,17	3,05	161,75	253,85	57,88	7,94	2,04	23,65								
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	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				2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	138,00	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	0,06	0,14	2,11	15,96	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				
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				2011				
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				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:	920	32,1	30,3	149,8	1015,4	112,50	0,55	0,33	0,55	3,59	184,56	469,58	131,55	8,71	2,82	16,12								
Всего за день:		49,7	46,5	248,5	1629,0	124,60	0,79	0,66	0,72	6,64	346,40	723,44	189,43	16,65	4,86	39,93								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ч.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			С. мг	В1. мг	В2. мг	А. мг	Е. мг	Са. мг	Р. мг	Мг.	Fe-мг	Zn-мг	К-мг			
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАЛУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,04	2,25	44,53	24,89	13,23	0,81	0,35	2,38	45	2011
БЕДФРОГАНОВ	100	15,6	22,5	5,4	298,6	0,99	0,05	0,11	0,03	3,44	40,14	147,83	19,57	2,07	2,85	8,54	250	2011	2011
КАША РАСОСЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	320,7	0,00	0,26	0,14	0,05	5,55	28,02	217,16	145,23	5,10	1,65	2,64	177,1	2011	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	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	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	7,80	1,80	0,48	2,24	2,24	2008	2008
Итого за прием пищи:	670	32,6	39,8	110,4	941,1	18,19	0,40	0,33	0,12	12,13	128,56	427,98	189,45	9,95	5,34	15,78			
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	4,34	26,84	38,23	17,48	0,80	0,37	3,54	67	2011	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	1,25	28,56	64,22	28,68	1,00	0,54	4,69	101	2011	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,1	3,7	190,0	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	20,51	200,09	19,59	4,30	3,85	8,07	265	2011	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,1	274,2	0,00	0,15	0,00	0,04	1,33	33,24	178,64	41,54	2,77	0,00	0,00	181	2008	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	12,80	12,80	7,20	2,52	0,08	2,00	389	2011	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	7,20	34,80	7,60	1,80	0,48	2,24			
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			
Итого за прием пищи:	930	33,4	31,5	144,2	1075,9	27,67	0,53	1,28	5,09	11,38	128,56	529,58	114,09	13,00	5,32	18,54			
Всего за день:	660	66,0	71,3	254,6	1957,0	45,87	0,92	1,51	5,21	23,49	257,50	957,56	303,55	22,94	10,66	34,32			

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	Ca, мг	К, мг					
Завтрак																						
ОГРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,80	0,00	0,00			2008			
КОМПЛОТ С СОСИСКАМИ	280	29,1	53,9	4,8	620,9	0,36	0,18	0,82	0,59	4,18	184,37	431,04	36,85	4,94	2,31	42,04			1996			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый вариант)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	0,60	0,60	342,1			2011			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	126,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,70	27,00	6,00	0,63	0,00	0,00			2008			
Итого за прием пищи:	640	34,3	57,3	68,6	931,3	6,96	0,28	0,89	0,60	5,09	234,63	512,10	65,98	8,17	2,73	44,52						
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУТУРЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	26,00	0,08	0,04	0,17	0,39	14,00	26,00	20,00	1,00	0,20	2,00			2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	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 ВИТОЧКИ 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			
КОМПЛОТ 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	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	2,24			2008			
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,89	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	2,24			2008			
Итого за прием пищи:	930	24,3	18,2	116,9	735,7	48,60	0,38	0,32	0,53	4,87	183,29	349,63	115,61	6,27	2,72	97,01						
Всего за день:	58,5	75,5	185,5	1667,0	55,56	0,67	1,20	1,13	9,99	417,92	851,73	181,59	14,44	5,45	141,53							

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	647,4	722,4	2365,4	18722,7	566,88	7,07	9,80	19,01	140,24	4405,75	8957,26	2202,46	164,15	73,27	575,03		
Среднее значение за период	64,7	72,2	236,5	1872,3	56,69	0,71	0,98	1,90	14,02	440,58	895,73	220,25	16,42	7,33	57,50		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	34,7	51,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	633	907

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	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 (ржаной-пшеничный)	66	72	82	85	105	75	80	92	80	83	70	824	82	16	125	5,4	0,8	34,8	167,4
Хлеб пшеничный	110	113	100	106	109	94	106	141	100	60	100	1029	103	-7	94	7,8	1,0	52,0	249,5
Мука пшеничная	16	1	2	6				1	8	1	13	32	3	-13	20	0,3		2,2	10,6
Крупы, Бобовые	28	49	65	9	80	10	80	31	90		72	486	49	21	174	4,7	1,1	31,3	153,6
Макаронные изделия	11		10	63							10	83	8	-3	75	0,9	0,1	5,7	27,2
Овощи разные, зелень	176	120	243	124	282	191	100	123	203	185	253	1824	182	6	104	2,5	2,8	10,7	80,4
Картофель	103	50	229	100	20	251	118	204	97	174	75	1318	132	29	128	2,6	0,5	20,8	98,4
Фрукты (плоды) свежие	102	107	147	100								594	59	-43	58	0,3	0,2	5,7	27,6
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	20								20		60	6	-5	55				
Соки плодовоовощные, напитки	110			200		200		200	200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
витаминизированные в т.ч. инстантные																			
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	43			40	37	54			79		215	425	43		99	7,7	6,6		89,8
Субпродукты	22			91								165	17	-5	75	2,9	0,6		20,3
Цыпята 1 кат.	30	49	134						74			433	43	13	144	7,7	7,8		100,4
Потрошенные (куры 1 кат. Пп)																			
Рыба-филе	43		64									119	12	-31	28	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	93	43	109	257	78	209	124	115	184		1212	121	-72	63	3,3	3,1	5,6	63,7
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	99													-99	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33			144			144					286	29	-4	87	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	9	13			3	28						44	4	-5	49	1,0	1,3		15,8
Масло сливочное	25	23	9	19	37	41	6	21	19	39	6	220	22	-3	88	0,1	17,6	0,2	159,5
Масло растительное	15	12	26	13	21	17	24	6	31	5	27	182	18	3	121		17,8		159,8
Сахар	25	37	42	28	23	15	33	26	20	47	47	318	32	7	127		30,7		122,6
Кондитерские изделия	11			30			30			30		90	9	-2	82	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	0,4	1	1	1		1			1			5	1	0,6	125	0,1		0,1	0,6
Какао	0,4						4					4	0,4	0	100	0,1	0,1		1,1
Дрожжи хлебопекарские	0,3													-0,3	0				
Соль	5	3	6	7	6	7	10	2	9	8	9	67	7	2	134				
Крахмал	1,7													-1,7	0				
Кофейный напиток	0,7										5	5	0,5	-0,2	71	0,1		0,3	1,2
Яйца	40			9		134	14	40		179		376	38	-2	94	4,7	4,2	0,3	57,5
															60,1	69,2	215,7		1732,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											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 (ржанно-пшеничный)	66	72	82	85	105	75	80	92	80	83	70	824	82	16	125	5,4	0,8	34,8	167,4
Хлеб пшеничный	110	113	100	106	109	94	106	141	100	60	100	1029	103	-7	94	7,8	1,0	52,0	249,5
Мука пшеничная	16	1	2	6				1	8	1	13	32	3	-13	20	0,3		2,2	10,6
Крупы, бобовые	28	49	65	9	80	10	80	31	90		72	486	49	21	174	4,7	1,1	31,3	153,6
Макаронные изделия	11	11	10	63							10	83	8	-3	75	0,9	0,1	5,7	27,2
Овощи разные, зелень	176	120	243	124	282	191	100	123	203	185	253	1824	182	6	104	2,5	2,8	10,7	80,4
Картофель	103	50	229	100	20	251	118	204	97	174	75	1318	132	29	128	2,6	0,5	20,8	98,4
Фрукты (плоды) свежие	102	107	147	100			100	100		40		594	59	-43	58	0,3	0,2	5,7	27,6
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	11	20			20					20		60	6	-5	55				
Соки плодовоовощные, напитки	110			200		200		200	200			800	80	-30	73	0,4	0,1	7,8	33,4
витаминизированные в т.ч. инстантные																			
Мясо жидкое (мясо на кости) 1 кат.	43			40	37	54			79		215	425	43		99	7,7	6,6		89,8
Субпродукты	22			91					74			165	17	-5	75	2,9	0,6		20,3
Цыпленок 1 кат.	30	49	134		67		134	49				433	43	13	144	7,7	7,8		100,4
Потрошенные (куры 1 кат. Пп)																			
Рыба-филе	43		64						55		119	119	12	-31	28	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	93	43	109	257	78	209	124	115	184	1212	121	121	-72	63	3,3	3,1	5,6	63,7
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	13			3	28						44	4	-5	49	1,0	1,3		15,8
Масло сливочное	25	23	9	19	37	41	6	21	19	39	6	220	22	-3	88	0,1	17,6	0,2	159,5
Масло растительное	15	12	26	13	21	17	24	6	31	5	27	182	18	3	121		17,8		159,8
Сахар	25	37	42	28	23	15	33	26	20	47	47	318	32	7	127		30,7		122,6
Кондитерские изделия	11			30			30			30		90	9	-2	82	0,7	0,9	6,7	37,5
Чай	0,4	1	1	1		1			1			5	1	0,6	125	0,1	0,1		0,6
Какао	0,4						4					4	0,4	0	100	0,1	0,1		1,1
Дрожжи хлебопекарские	0,3														0				
Соль	5	3	6	7	6	7	10	2	9	8	9	67	7	2	134				
Крахмал	1,7														0				
Кофейный напиток	0,7										5	5	0,5	-1,7	71	0,1		0,3	1,2
Яйца	40			9		134	14	40		179		376	38	-2	94	4,7	4,2	0,3	57,5
															60,1	69,2	215,7		1732,9