

УТВЕРЖДАЮ

ИП Платов А.В.

Платов

" 10 " 02 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Тригорьев Л.Г.

" 10 " 02 2025 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г.Краснодон : сезон осень-зима 2025 год
(завтраки, обеды)**

Краснодон 2025 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		
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.2	12.1	30.5	263.0	1.61	0.16	0.00	0.06	0.32	188.79	235.59	66.16	3.23	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
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			
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:	550	19.2	18.6	110.0	685.0	2.13	0.27	0.15	0.09	0.98	314.32	384.27	105.35	5.93	1.05	10.68		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.06	0.07	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	0.90	88.70	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	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	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			
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:	920	29.8	16.5	137.1	820.4	16.34	0.36	0.15	0.28	2.34	157.08	429.81	121.22	5.62	2.19	91.29		
Всего за день:		49.0	35.0	247.1	1 505.5	18.47	0.62	0.31	0.36	3.32	471.39	814.08	226.57	11.55	3.24	101.97		

2 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
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8.2	16.0	8.7	215.8	0.66	0.03	0.06	0.06	1.84	20.58	85.20	14.49	1.57	1.41	4.15	270	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.68	51.49	13.11	1.22	0.45	0.95	202.1	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	368	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
Итого за прием пищи:	660	22.4	17.7	120.7	748.5	98.66	0.22	0.19	0.22	3.82	95.92	191.85	58.16	5.52	2.22	6.78		
Обед																		
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
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	26.54	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
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
Итого за прием пищи:	930	40.6	48.6	142.0	1 169.2	28.24	0.31	0.35	0.65	11.75	152.20	450.11	116.33	9.06	5.17	21.12		
Всего за день:		63.0	66.3	262.7	1 917.7	126.90	0.53	0.54	0.88	15.56	248.11	641.95	174.48	14.58	7.40	27.90		

3 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.87	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012
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	379	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			
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	28.7	17.7	99.8	676.5	10.86	0.17	0.41	0.11	1.62	351.67	383.16	66.38	4.46	1.88	16.97		
Обед																		
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 КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	0.54	4.69	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.68	51.49	13.11	1.22	0.45	0.95	202.1	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			
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:	930	29.2	30.8	148.5	987.9	14.02	0.35	0.24	0.54	9.90	120.02	308.53	89.39	8.81	3.02	16.59		
Всего за день:		57.8	48.5	248.3	1 664,5	24,88	0.52	0.65	0.65	11.53	471.69	691.69	155.77	13.27	4.90	33.56		

4 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	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	13.15	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
Итого за прием пищи:	650	27.0	28.2	105.5	784.1	12.15	0.42	0.29	0.19	8.33	73.91	385.18	195.20	9.49	3.19	7.95		
Обед																		
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
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	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
Итого за прием пищи:	930	37.5	45.1	114.8	1 019.5	31.66	0.34	0.37	0.47	8.30	157.06	414.08	113.87	8.19	5.81	26.08		
Всего за день:		64.4	73.3	220.3	1 803.6	43.81	0.76	0.66	0.66	16.63	230.97	799.26	309.07	17.67	9.00	34.03		

5 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
Завтрак																		
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	580	31.4	52.4	58.6	712.1	7.36	0.16	0.71	0.71	3.94	394.66	452.77	52.87	5.63	3.08	33.00		
Обед																		
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.7	10.1	192.3	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.82	81.34	13.87	1.34	1.44	4.59	278	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	45.9	273.1	0.00	0.16	0.00	0.04	1.38	33.11	177.96	41.39	2.76	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	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
Итого за прием пищи:	980	27.7	31.3	144.5	976.9	30.19	0.38	0.20	0.34	10.05	163.57	388.36	108.98	10.12	2.87	15.87		
Всего за день:		59.1	83.7	203.2	1 689.0	37.55	0.55	0.91	1.05	13.99	558.23	841.12	161.85	15.76	5.95	48.87		

6 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.3	252.8	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.66	141.68	24.15	1.61	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
ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР ИЛИ ЙОГУРТ)	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	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		
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:	550	20.6	13.6	96.4	595.8	3.61	0.26	0.04	0.06	1.47	436.76	390.78	65.85	3.44	0.36	1.68		
Обед																		
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 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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	10.8	13.0	7.3	192.3	0.40	0.05	0.09	0.06	0.47	18.48	96.22	12.24	1.32	1.31	4.70	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.68	51.49	13.11	1.22	0.45	0.95	202.1	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		2008
Итого за прием пищи:	930	32.6	24.3	152.0	963.0	25.18	0.39	0.19	0.32	5.47	170.05	350.16	88.61	7.64	2.64	11.05		
Всего за день:		53.2	37.9	248.4	1 558.8	28.79	0.65	0.23	0.38	6.94	606.81	740.94	154.46	11.08	3.01	12.73		

7 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
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.87	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012
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 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:	520	28.4	18.3	92.6	651.6	10.86	0.16	0.41	0.11	1.62	351.69	390.85	74.84	4.94	2.16	16.97		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	68.98	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.7	176.3	12.47	0.15	0.13	0.04	0.29	53.81	103.02	36.39	1.47	0.68	10.26	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
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
Итого за прием пищи:	930	26.5	27.6	125.8	860.0	24.93	0.38	0.33	0.28	5.90	159.64	345.12	101.24	6.52	3.32	24.53		
Всего за день:		54.9	45.9	218.4	1 511.6	35.80	0.55	0.74	0.39	7.52	511.33	735.97	176.08	11.46	5.49	41.50		

8 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.9	14.6	34.5	319.2	0.08	0.08	0.09	0.09	1.30	245.64	157.52	18.54	1.22	1.38	0.76	204	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	388	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			
Итого за прием пищи:	630	28.3	31.3	102.1	817.2	99.11	0.19	0.25	0.38	3.42	294.24	297.43	63.13	4.52	2.54	4.39		
Обед																		
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 КРУПОЙ 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
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
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			
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:	980	41.8	52.1	146.6	1 224.0	21.56	0.38	0.37	0.85	13.65	118.43	487.72	142.25	9.71	5.52	23.75		
Всего за день:		70.0	83.4	248.7	2 041.2	120.67	0.57	0.62	1.24	17.06	412.67	785.15	205.38	14.23	8.06	28.14		

9 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		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	0.04	0.03	0.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.00	0.00	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14.6	22.9	18.8	349.4	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.46	148.15	26.42	2.02	2.56	7.66	279	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	0.93	0.91	304	2011
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	379	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			
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:	670	29.8	33.1	136.5	973.7	12.60	0.26	0.29	0.09	6.01	206.22	388.18	106.48	5.72	4.38	19.81		
Обед																		
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
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	#2	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.42	133.64	22.43	0.90	0.82	76.19	255	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	45.9	273.1	0.00	0.16	0.00	0.04	1.38	33.11	177.96	41.39	2.76	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 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	1.60	0.48	2.24		2008
Итого за прием пищи:	930	29.1	27.1	141.0	928.3	18.14	0.35	0.20	0.56	5.57	189.62	435.63	115.63	7.27	1.84	84.76		
Всего за день:		58.9	60.2	277.5	1 901.9	30.74	0.61	0.49	0.65	11.57	395.84	823.81	222.12	12.98	6.22	104.57		

10 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			
Завтрак																			
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	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	21.8	18.2	337.5	9.47	0.14	0.17	0.46	3.30	33.58	190.80	43.34	2.42	2.21	10.84	289	2011	
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	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008	
Итого за прием пищи:	570	23.7	27.4	74.5	642.1	27.77	0.22	0.25	0.50	6.21	96.65	246.66	66.82	4.86	2.92	14.88			
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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	33	2012	
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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011	
КАША 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	
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	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	
Итого за прием пищи:	980	32.4	37.5	154.5	1 098.3	103.11	0.49	0.25	0.58	9.13	139.40	485.22	239.26	11.71	2.57	17.34			
Всего за день:		56.1	64.9	229.0	1 740.5	130.89	0.71	0.50	1.08	15.34	236.05	731.88	306.08	16.57	5.50	32.22			

ИП Платова Р.А.

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	586,5	599,1	2403,6	17334,1	598,51	6,07	5,63	7,33	119,47	4 143,10	7 605,86	2 091,85	139,16	58,75	465,48
Среднее значение за период	58,6	59,9	240,4	1 733,4	59,85	0,61	0,56	0,73	11,95	414,31	760,59	209,19	13,92	5,87	46,55
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	31,1	55,4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	591	944

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

12 лет и старше

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	54	49	63	57,8	64,4	59,1	53,2	54,9	70	58,9	56,1	586,4	58,6	109
Жиры, г	55,2	35	66,3	48,5	73,3	83,7	37,9	45,9	83,4	60,2	64,9	599,1	59,9	109
Углеводы, г	229,8	247,1	262,7	248,3	220,3	203,2	248,4	218,4	248,7	277,5	229	2403,6	240,4	105
Энергетическая ценность, ккал	1632	1505,5	1917,7	1664,5	1803,6	1689	1558,8	1511,6	2041,2	1901,9	1740,5	17334,3	1733,	106
Витамины														
С, мг	42	18,5	126,9	24,9	43,8	37,6	28,8	35,8	120,7	30,7	130,9	598,6	59,9	143
В1, мг	0,84	0,62	0,53	0,52	0,76	0,55	0,65	0,55	0,57	0,61	0,71	6,07	0,61	73
В2, мг	0,96	0,31	0,54	0,65	0,66	0,91	0,23	0,74	0,62	0,49	0,5	5,65	0,56	58
А, мг	0,54	0,36	0,88	0,65	0,66	1,05	0,38	0,39	1,24	0,65	1,08	7,34	0,73	135
Е, мг	6	3,3	15,6	11,5	16,6	14	6,9	7,5	17,1	11,6	15,3	119,4	11,9	198
Минеральные вещества														
Са, мг	770	471,4	248,1	471,7	231	558,2	606,8	511,3	412,7	395,8	236,1	4143,1	414,3	54
Р, мг	720	814,1	642	691,7	799,3	841,1	740,9	736	785,2	823,8	731,9	7606,0	760,6	106
Мg, мг	180	226,6	174,5	155,8	309,1	161,9	154,5	176,1	205,4	222,1	306,1	2092,1	209,2	116
Fe, мг	10,8	11,6	14,6	13,3	17,7	15,8	11,1	11,5	14,2	13	16,6	139,4	13,9	129
Zn, мг	8,4	3,2	7,4	4,9	9	5,9	3	5,5	8,1	6,2	5,5	58,7	5,9	70
I, мкг	72	102	27,9	33,6	34	48,9	12,7	41,5	28,1	104,6	32,2	465,5	46,6	65

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)	72	72	80	82	82	77	84	70	52	93	82	774	77	5	108	5,1	0,8	32,7	157,2
Хлеб пшеничный	120	100	113	117	107	100	100	118	117	110	107	1089	109	-11	91	8,2	0,7	54,9	259,6
Мука пшеничная	12	2	2	1	1	7	2		1	14	2	32	3	-9	27	0,3		2,3	11,0
Крупы, бобовые	30	114	71	26	81		37	21	78	74	83	585	59	29	195	5,3	1,2	38,0	183,6
Макаронные изделия	12		63	63			63		50			239	24	12	199	2,5	0,3	16,4	78,5
Овощи разные, зелень	192	125	275	92	325	294	123	142	246	341	334	2297	230	38	120	3,0	2,8	11,3	83,3
Картофель	112,2	71	107	138	257	86	71	327	160	29	216	1462	146	33,8	130	2,0	0,4	16,2	76,4
Фрукты (плоды) свежие	111			114	12		45	126			12	309	31	-80	28	0,1	0,1	2,6	12,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	12	20	20		20			20	20	20	20	140	14	2	117	0,2	0,1	2,8	16,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	120		200	200		200			200			800	80	-40	67	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	46,8		43		150	41				75		309	31	-15,8	66	4,7	4,0		55,0
Субпродукты	24													-24	0				
Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	31,8		192	71	71		77		263		188	862	86	54,2	271	10,7	10,7		139,0
Рыба-филе	46,2	88								76		164	16	-30,2	35	1,8	0,1		7,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	210	237		187		50	123	215		118		930	93	-117	44	2,6	2,4	4,3	48,9
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	108						207					207	21	-87	19	0,6	0,5	0,8	10,6
Творог (массовая доля жира не более 9%)	36			87				87				174	17	-19	48	3,0	1,5	0,5	28,4
Сыр твердый	9					28			29			57	6	-3	63	1,3	1,6		20,2
Масло сливочное	21	24	8	3	11	30	16	10	7	20	7	136	14	-7	65		11,0	0,1	99,5
Масло растительное	10,8		26	19	21	17	5	9	32	15	30	174	17	6,2	161		17,0		152,2
Сахар	21	45	25	29	38	20	34	48	21	43	40	343	34	13	163			33,3	132,7
Кондитерские изделия	9	30					30					60	6	-3	67	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	1,2			1	1						1	3		-0,9	25			0,1	0,4
Какао	0,72	4						4				8	1	0,28	111	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,18													-0,18	0				
Соль	5	7	12	6	8	6	4	11	5	10	5	74	7	2	148				
Крахмал	2,4													-2,4	0				
Кофейный напиток	1,2			5					5			10	1	-0,2	83	0,1		0,5	2,5
Сметана	6	8	8	3	5	12	8	3		26		73	7	1	122	0,2	1,1	0,3	14,6
Специи	1,2													-1,2	0				
Яйца	24			8		153		8				169	17	-7	70	1,8	1,7	0,1	9,0
																54,6	58,8	229,6	1 660,2