

1

УТВЕРЖДАЮ
ИП Платов А.В.
Платов
Александр
Викторович
" 10 " 2025 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор
" 10 " 02 2025 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования г.Краснодон: сезон осень-зима 2025 год
(завтраки, обеды)**

1

Краснодон 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	210.4	1.29	0.13	0.00	0.05	0.26	151.05	188.49	52.93	2.58	0.00	0.00	189	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	0.00	0.00		2008
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:	500	17.5	16.1	103.9	632.4	1.81	0.24	0.15	0.07	0.92	276.57	337.17	92.12	5.28	1.05	10.68		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	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	90	10.3	3.7	6.5	103.7	0.31	0.06	0.07	0.03	0.82	40.17	132.27	19.98	0.74	0.80	79.75	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.39	28.43	76.11	27.86	0.58	0.78	0.76	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	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:	820	26.0	14.7	117.5	709.8	12.31	0.33	0.13	0.27	2.17	140.86	389.08	105.34	5.02	1.94	82.18		
Всего за день:		43.5	30.8	221.4	1 342.2	14.12	0.56	0.28	0.34	3.09	417.43	726.25	197.46	10.30	2.99	92.86		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	70	2011	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7.4	14.4	7.8	193.6	0.59	0.03	0.06	0.05	1.65	18.11	76.50	12.99	1.40	1.26	3.70	270	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.88	10.92	1.01	0.37	0.79	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	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				
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	19.3	15.9	106.7	662.6	94.59	0.19	0.17	0.21	3.41	81.61	164.14	46.47	4.75	2.00	6.17			
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	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	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	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				
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:	820	33.8	41.0	117.0	972.9	20.98	0.27	0.30	0.58	9.73	127.43	387.59	100.34	7.92	4.36	18.17			
Всего за день:		53.0	56.8	223.7	1 635.5	115.57	0.46	0.47	0.79	13.14	209.04	551.73	146.81	12.67	6.36	24.34			

3 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	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	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:	520	27.9	17.7	94.8	652.8	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	60	0.7	6.1	4.1	74.2	2.87	0.02	0.02	0.12	2.60	11.78	20.74	9.05	0.43	0.19	1.85	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	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.68	42.93	10.93	1.02	0.37	0.79	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	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:	820	24.4	24.8	123.1	812.5	11.99	0.30	0.20	0.44	7.52	102.79	266.22	77.24	7.74	2.58	14.28		
Всего за день:		52.3	42.4	217.9	1 465.4	22.85	0.47	0.62	0.55	9.14	454.46	649.38	143.62	12.20	4.46	31.25		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	70	2011	
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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.00	0.21	0.12	0.04	4.64	21.63	181.00	121.06	4.25	1.38	2.20	171.1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.14	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	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	23.8	24.6	96.0	701.2	8.04	0.35	0.24	0.16	7.20	62.34	327.41	160.99	8.06	2.80	7.15			
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	
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	240	22.7	25.3	23.7	413.6	12.37	0.17	0.20	0.02	4.23	39.50	249.68	53.37	3.95	4.12	15.06	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	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:	820	30.9	36.9	93.6	834.3	26.82	0.29	0.31	0.39	7.28	134.39	350.22	97.30	6.88	5.02	23.07			
Всего за день:		54.7	61.5	189.6	1 535.5	34.87	0.64	0.55	0.55	14.48	196.72	677.63	258.28	14.94	7.82	30.22			

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1.3	6.2	5.4	83.3	4.90	0.01	0.04	0.13	0.00	28.70	25.90	10.50	0.49	0.00	0.00		2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19.5	34.3	2.7	301.4	0.27	0.07	0.50	0.41	2.62	269.91	308.72	22.68	2.69	2.17	25.06	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:	510	25.9	41.1	55.6	599.9	5.19	0.14	0.57	0.54	3.28	314.78	364.43	42.70	4.75	2.54	26.74		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	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	90	7.3	11.3	9.1	172.5	1.10	0.04	0.05	0.02	2.45	20.51	73.16	12.51	1.21	1.30	4.11	278	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	148.35	34.50	2.30	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	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:	870	22.9	26.6	118.1	808.5	23.21	0.33	0.17	0.32	8.41	136.15	332.00	93.55	8.81	2.47	13.89		
Всего за день:			48.8	67.7	173.7	1 408.4	28.40	0.47	0.74	0.86	11.70	450.92	696.42	136.25	13.56	5.01	40.63	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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 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	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	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	90	9.7	11.6	6.5	171.9	0.36	0.04	0.08	0.05	0.42	16.30	86.33	10.96	1.18	1.18	4.20	306	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.88	10.92	1.01	0.37	0.79	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	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:	820	27.7	20.5	126.2	805.0	18.27	0.34	0.15	0.29	4.08	142.03	313.09	77.95	6.57	2.18	8.88			
Всего за день:		48.2	34.1	222.6	1 400.8	21.88	0.60	0.19	0.36	5.55	578.79	703.87	143.80	10.01	2.54	10.56			

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	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	
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	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	
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.6	10.0	8.3	165.2	0.38	0.04	0.07	0.04	0.11	11.36	88.86	10.77	0.92	1.19	3.20	308	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.7	10.39	0.12	0.10	0.03	0.24	44.87	85.85	30.32	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	
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:	820	21.9	23.5	103.1	713.6	20.68	0.32	0.28	0.27	4.75	137.28	293.98	85.30	5.28	2.78	20.27			
Всего за день:		50.3	41.8	195.7	1 365.2	31.54	0.48	0.69	0.38	6.37	488.97	684.83	160.14	10.22	4.94	37.24			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	70	2011
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.07	0.07	1.08	204.81	131.29	15.47	1.01	1.15	0.63	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	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:	540	24.0	27.2	89.2	711.0	94.99	0.15	0.21	0.36	2.99	246.24	249.59	50.02	3.73	2.19	3.90		
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 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	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	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	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		
Итого за прием пищи:	870	35.0	42.5	122.3	1 012.1	17.46	0.33	0.32	0.71	10.80	100.73	419.38	124.56	8.57	4.70	20.33		
Всего за день:		59.0	69.6	211.5	1 723.1	112.44	0.48	0.54	1.07	13.79	346.97	668.97	174.58	12.30	6.89	24.23		

9 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	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	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	279	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.39	28.43	76.11	27.86	0.58	0.78	0.76	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	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	25.7	29.4	116.6	844.2	8.40	0.21	0.25	0.09	5.24	188.91	339.02	88.36	4.61	3.85	18.33		
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
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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9.1	4.6	7.1	106.9	0.80	0.05	0.06	0.07	0.82	39.05	120.22	20.17	0.82	0.73	68.53	255	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	148.35	34.50	2.30	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	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:	820	23.9	21.6	115.3	755.2	15.26	0.30	0.17	0.47	5.02	161.54	369.11	98.59	6.04	1.63	76.53		
Всего за день:		49.7	51.1	231.9	1 599.4	23.66	0.51	0.42	0.56	10.26	350.45	708.13	186.95	10.65	5.49	94.86		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	21.7	18.2	336.9	9.46	0.14	0.17	0.46	3.26	33.58	190.82	43.31	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	7.17	5.08	3.22	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:	530	23.1	25.3	71.0	606.2	20.89	0.21	0.23	0.49	5.27	72.88	236.81	60.17	4.54	2.79	13.94		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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	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	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.5	249.7	0.00	0.21	0.00	0.03	0.57	18.33	201.59	135.16	4.58	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	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:	870	26.9	31.9	128.1	919.5	101.45	0.42	0.22	0.56	7.53	119.44	409.96	200.63	9.72	2.17	13.70		
Всего за день:		50.0	57.1	199.1	1 525.7	122.34	0.63	0.45	1.04	12.79	192.32	646.76	260.80	14.26	4.96	27.64		

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	509,4	513,0	2087,1	15001,2	527.67	5.30	4.96	6.51	100.31	3 686.09	6 713.98	1 808.69	121.12	51.46	413.83
Среднее значение за период	50.9	51.3	208.7	1 500.1	52.77	0.53	0.50	0.65	10.03	368.61	671.40	180.87	12.11	5.15	41.38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	30.8	55.6												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	538	835

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	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	46,2	43,5	53	52,3	54,7	48,8	48,2	50,3	59	49,7	50	509,5	51,0	110
Жиры, г	47,4	30,8	56,8	42,4	61,5	67,7	34,1	41,8	69,6	51,1	57,1	512,9	51,3	108
Углеводы, г	201	221,4	223,7	217,9	189,6	173,7	222,6	195,7	211,5	231,9	199,1	2087,1	208,7	104
Энергетическая ценность, ккал	1410	1342,2	1635,5	1465,4	1535,5	1408,4	1400,8	1365,2	1723,1	1599,4	1525,7	15001,2	1500,1	106
Витамины														
С, мг	36	14,1	115,6	22,9	34,9	28,4	21,9	31,5	112,4	23,7	122,3	527,7	52,8	147
В1, мг	0,72	0,56	0,46	0,47	0,64	0,47	0,6	0,48	0,48	0,51	0,63	5,30	0,53	74
В2, мг	0,84	0,28	0,47	0,62	0,55	0,74	0,19	0,69	0,54	0,42	0,45	4,95	0,50	60
А, мг	0,42	0,34	0,79	0,55	0,55	0,86	0,36	0,38	1,07	0,56	1,04	6,50	0,65	155
Е, мг	6	3,1	13,1	9,1	14,5	11,7	5,6	6,4	13,8	10,3	12,8	100,4	10,0	167
Минеральные вещества														
Са, мг	660	417,4	209	454,5	196,7	450,9	578,8	489	347	350,5	192,3	3686,1	368,6	56
Р, мг	660	726,2	551,7	649,4	677,6	696,4	703,9	684,8	669	708,1	646,8	6713,9	671,4	102
Мg, мг	150	197,5	146,8	143,6	258,3	136,3	143,8	160,1	174,6	187	260,8	1808,8	180,9	121
Fe, мг	7,2	10,3	12,7	12,2	14,9	13,6	10	10,2	12,3	10,7	14,3	121,2	12,1	168
Zn, мг	4,2	3	6,4	4,5	7,8	5	2,5	4,9	6,9	5,5	5	51,5	5,2	124
I, мкг	60	92,9	24,3	31,2	30,2	40,6	10,6	37,2	24,2	94,9	27,6	413,7	41,4	69

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	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	48	71	69	71	71	67	72	60	41	72	71	665	67	19	139	4,4	0,7	28,0	134,7
Хлеб пшеничный	90	80	83	86	86	80	80	97	86	80	86	844	84	-6	94	6,3	0,5	42,6	201,3
Мука пшеничная	9	2	2	1	1	6	2		1	13	2	30	3	-6	33	0,3		2,1	10,0
Крупы, бобовые	27	93	62	26	67		37	21	69	62	69	506	51	24	187	4,6	1,0	33,0	159,1
Макаронные изделия	9		53	53			53		42			201	20	11	223	2,1	0,3	13,6	65,4
Овощи разные, зелень	168	85	190	66	241	222	84	98	169	257	246	1658	166	-2	99	2,2	1,7	8,3	58,8
Картофель	112,2	71	107	126	224	86	71	290	147	29	216	1367	137	24,8	122	1,9	0,4	15,2	71,5
Фрукты (плоды) свежие	111			114	12		45	115			12	298	30	-81	27	0,1	0,1	2,5	12,2
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	9	20	20		20			20	20	20	20	140	14	5	156	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.	42		39		128	37				68		272	27	-15	65	4,1	3,6		48,4
Субпродукты	18													-18	0				
Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	21		165	63	63		69		228		181	769	77	56	366	9,6	9,6		124,4
Рыба-филе	34,8	80								68		148	15	-19,8	43	1,7	0,1		7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	211		187		40	123	210		116		887	89	-91	49	2,4	2,3	4,0	46,7
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90						207					207	21	-69	23	0,6	0,5	0,8	10,6
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30			87				87				174	17	-13	58	3,0	1,5	0,5	28,4
Сыр твердый	6					23			24			47	5	-1	78	1,1	1,3		16,5
Масло сливочное	18	21	7	3	9	24	15	9	6	17	6	117	12	-6	65		9,5	0,1	85,9
Масло растительное	9		22	14	19	14	3	7	26	14	25	144	14	5	160		14,0		125,7
Сахар	18	44	23	29	38	18	32	48	21	43	38	334	33	15	186			32,4	129,0
Кондитерские изделия	6	30					30					60	6		100	0,5	0,6	4,5	25,0
Чай	0,6				1	1					1	3		-0,3	50			0,1	0,4
Какао	0,6	4						4				8	1	0,4	133	0,2	0,1	0,1	2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,012													-0,012	0				
Соль	3	6	12	5	8	6	4	10	5	9	4	7	7	4	233				
Крахмал	1,8													-1,8	0				
Кофейный напиток	1,2			5						5		10	1	-0,2	83	0,1		0,5	2,5
Сметана	6	7	7	3	5	10	6	3		24		65	7	1	108	0,2	1,0	0,2	13,1
Специи	1,2													-1,2	0				
Яйца	24			8		123		8				139	14	-10	58	1,5	1,4	0,1	7,4
																47,5	50,4	199,2	1 436,3