

ИП _____
« 26 » _____ 2023 г.



А.О.Орлов

10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)



СОГЛАСОВАНО
Директор Ильиниченко Елена Александровна
Ильиниченко Е.А.
2023 г.

г. Крымск 2023

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ Сортник						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Se, мкг	пепт-тип				
СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ПИЩА КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАПЕКА	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,34	0,07	60,06	0,32	1,00	0,05	197,65	10,61	72,81	0,33	36,96	0,00	1,00	0,05	3	2011			
	200	5,6	20,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	202,82	0,47	162,94	0,01	2,00	0,01	174	2011	
	30	2,8	2,8	22,3	133,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008	
	200	0,2	0,2	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	3,46	6,69	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021	
	500	2,2	0,2	17,8	82,9	0,08	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	6,05	11,52	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	2008	
14,0	19,8	10,9	100,9	640,1	0,17	0,11	120,00	1,51	3,00	0,22	429,88	63,69	206,67	3,00	321,18	0,01	3,10	0,01						
ОБЩИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ БЕЛОЕ ПОЛОДНОЕ СЕРВИЕ БОУЛЬСАНДИКЦИОН И ЧАЙСЕРВИС	60	0,2	0,1	2,3	14,4	0,04	0,01	15,90	100,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
	200	2,1	5,7	13,1	114,9	0,02	0,26	29,00	2,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,3	27,10	51,18	7,28	39,90	0,01	0,20	0,00	82	2011
	80	13,8	3,3	28,4	3,1	18,0	0,02	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	27,24	11,94	7,80	32,56	0,00	0,40	0,00	102	2011
	150	0,3	22,3	13,2	13,2	0,12	10,39	4,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2011
	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	10	2021
	50	3,8	0,3	25,1	18,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	78	2008
	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2006
	840	28,0	27,2	92,8	712,4	0,40	32,31	410,00	7,11	1,00	0,35	148,90	112,43	346,68	7,45	1706,98	0,02	1,20	0,00					
	ВАКУУМ С БЕЛКОМ И ЦУКОМ ЧАЙ С САХАРОМ	100	14,8	0,0	42,7	317,3	0,09	0,20	80,00	1,55	3,00	0,18	198,34	20,96	181,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,00	0,00	55	2023	
		200	0,3	14,8	8,0	82,8	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	8,68	0,87	23,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Прото за примериште:	300	58,7	8,0	246,5	1706,7	0,68	38,16	610,00	10,37	7,00	0,78	278,07	202,48	274,34	12,80	234,18	3,45	4,50	0,04					

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ Сортник								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Se, мкг	пепт-тип						
КОЗА БЕЛОВАЛА КОМПЛЕКСОВАНА КОЛЕТЫ ДОМАЦИНЕ С МАКОНИ СЕБИОНИ (20%) МАКОНИ СЕБИОНИ КОМ-ФРУГОША ЦЕЛЕС ПИШНИЧА Прото за примериште	60	1,1	5,3	4,6	34,0	0,11	1,20	110,00	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	40	11,7	6,0	21,8	118,8	0,06	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	12,89	16,13	118,82	2,03	27,92	0,01	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2011			
	150	5,5	3,8	30,5	16,6	0,07	0,80	30,00	1,21	1,10	0,00	6,10	7,40	26,45	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2011		
	200	2,0	0,2	20,2	66,6	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	28,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	4,60	6,60	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	525	20,8	32,8	73,9	657,9	0,25	8,39	170,00	4,10	2,10	0,18	78,00	51,81	310,50	6,59	749,94	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	САЛАТ ЯКО СЕБИО С ОВАРОНО СТУГАТОВО СЕБИО С КИЛЕЦМАИ ПРОС ВЕТУЛТА ЧАЙ С САХАРОМ (БЕЛКО) ЦЕЛЕС ПИШНИЧА Прото за примериште	60	0,8	3,7	5,0	36,1	0,01	2,31	0,00	1,59	0,00	0,00	18,30	11,52	22,60	0,73	167,82	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
		200	3,6	18,4	10,8	144,0	0,09	10,40	230,00	1,34	2,00	0,00	28,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011				
		170	14,4	8,9	30,4	293,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,46	3,46	6,69	0,67	33,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
		200	0,2	0,0	19,3	47,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	11,00	2,20	27,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
		50	3,8	0,3	25,1	18,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
		30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	7,60	34,60	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
		840	25,2	18,3	111,9	727,1	0,38	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	84,42	67,77	170,31	6,71	928,91	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ПРИНАДИ МОКОДО В ПРОМЫШЛЕННОЙ ПИЩЕ СРЪТЦЕ СЕБИО (ВАЛЕРИЧКИ) Прото за примериште	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
			200	5,6	4,9	9,3	104,6	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	29,00	22,46	144,00	0,16	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
100			0,9	0,2	6,1	43,0	0,04	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
330			8,3	31,9	297,4	0,21	61,94	40,00	0,22	0,00	0,32	0,32	331,30	38,10	182,00	0,70	110,30	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
54,3			57,6	225,7	1 842,6	0,62	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	500,81	157,66	303,68	14,06	2 188,31	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

3 День

Принят пища, наименование блюд	Масса порция	Плотность вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, мг	Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ Общего Рацион		
					кВт	кВт	квт	В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	См, мг	Нс, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	L, мкг		F, мкг	S, мкг
Пюре из картофеля	150	34,1	8,3	29,5	277,0	0,01	0,29	100,00	0,48	3,00	0,32	244,60	33,38	283,11	1,11	262,91	0,00	0,30	0,01	22,2		
Молоко голландское	30	2,1	0,5	14,2	69,4	0,01	0,17	107,00	0,07	0,20	0,10	82,89	9,16	59,13	0,05	19,25	0,01	0,01	5,2			
Хлеб с изюмом	200	4,2	3,1	14,8	199,0	0,01	0,20	20,00	0,05	0,00	0,02	18,00	0,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,01	12		
Чай сладкий (Рябучко)	100	0,4	0,4	47,0	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338		
Фрукты свежие (Яблоко)	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,01	0,00	0,00	0,30	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,40	0,00	0,00	0,00	11		
Пюре из свежих фруктов	500	23,3	14,6	574,7	0,17	10,83	140,00	1,37	3,50	0,37	461,54	52,31	477,47	5,03	62,46	0,01	0,50	0,01	0,01	2008		
Обед																						
ОБЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-СЕЗОНУ СОУПЬ СВЕЖЕЙ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01		
Суп картофельный с грибами и томатами	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,09	0,74	200,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	47,72	0,00	0,10	0,01	7		
Безжирный кефир с зерном	90	10,0	17,1	3,8	198,8	0,17	0,08	20,00	2,68	0,00	0,06	36,97	14,38	117,62	1,25	207,42	0,01	0,20	0,01	8		
Салат из свежих овощей с заправкой	200	3,2	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	25,90	29,79	83,04	1,41	78,03	0,01	0,40	0,01	14		
Каша овсяная с маслом	200	10,0	10,0	31,7	26,7	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	19,86	33,00	0,00	5,80	0,01	0,10	0,01	16		
Кефир натуральный	40	3,1	0,5	16,6	68,2	0,01	0,07	60,00	0,00	0,00	0,00	2,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,01	18		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	2,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	18		
Пюре из свежих фруктов	800	22,0	22,8	84,7	775,8	0,82	24,39	260,00	6,16	1,00	0,30	125,52	106,16	380,91	6,68	166,77	0,02	1,40	0,01	2000		
Полдник																						
Сливки с изюмом	70	3,8	10,7	19,0	206,7	0,04	0,01	0,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,61	47,23	0,63	75,96	0,00	0,10	0,01	63		
Сладкое печенье (Пирожки)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	0,90	50,00	0,00	0,00	0,31	20,00	23,20	171,00	0,00	25,50	0,00	0,10	0,01	2022		
Сливки с изюмом (Пирожки)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	252,80	0,01	0,10	0,01	2011		
Пюре из свежих фруктов	350	7,4	15,3	42,0	304,4	0,16	12,91	80,00	2,02	2,50	0,72	26,02,9	46,01	240,23	3,03	293,80	0,01	0,20	0,01	2011		
Пюре из фруктов	64,0	62,7	217,6	1721,0	0,93	42,39	510,00	12,35	4,20	1,60	609,49	248,69	1091,69	13,34	317,21	0,04	2,50	0,04				

3

4 День

Принят пища, наименование блюд	Масса порция	Плотность вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, мг	Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ Общего Рацион		
					Завтрак	Обед	Ужин	Вит. А	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	См, мг	Нс, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	L, мкг		F, мкг	S, мкг
ОБЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-СЕЗОНУ СОУПЬ СВЕЖЕЙ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01		
Рябучко тушеная в томате с овощами (овощ)	100	18,9	5,9	11,9	137,0	0,11	3,28	150,00	2,34	0,00	0,12	153,83	60,71	69,29	1,19	262,56	0,18	0,40	0,02	8		
Рябучко тушеная в томате с овощами (овощ)	150	28,3	8,8	17,8	205,5	0,16	4,92	225,00	3,51	0,00	0,18	230,75	91,07	103,94	1,79	393,84	0,27	0,60	0,03	12		
Сок апельсиновый	30	0,2	0,2	26,2	84,0	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	0,00	312		
Хлеб ржаной	35	2,7	0,2	12,6	62,9	0,06	0,00	0,00	0,86	0,00	0,02	6,62	11,55	28,40	0,10	45,15	0,00	0,10	0,00	20		
Кефир натуральный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	2008		
Пюре из свежих фруктов	679	284,7	124,0	784,1	613,8	0,38	23,65	300,00	4,16	2,01	0,30	208,10	126,51	448,11	7,59	1784,12	1,87	8,20	0,01			
Обед																						
Мясная котлетка консервированная	60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,00	24,60	3,00	22,20	0,42	199,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Суп картофельный с грибами	250	25,6	21,0	64,2	227,0	0,06	1,84	160,00	0,72	0,20	0,00	21,60	70,68	38,44	0,42	74,92	0,00	0,00	0,00	113		
Сливки с изюмом	30	6,6	1,1	2,4	22,4	0,01	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	2011		
Сливки с изюмом	150	8,2	9,7	37,0	201,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	11,66	10,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,10	0,01	11		
Каша рисовая с яблоками и грушей	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,46	6,68	0,67	33,23	0,00	0,00	0,00	8		
Хлеб с маслом	40	3,1	0,2	20,1	64,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,90	0,00	0,10	0,00	2021		
Кефир натуральный	20	1,3	0,2	6,8	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,20	27,20	0,00	0,00	0,00	2008		
Пюре из свежих фруктов	64,0	28,3	42,2	97,4	613,3	0,41	7,13	290,00	0,38	2,00	0,30	119,59	162,42	472,89	6,18	600,20	0,00	1,00	0,01			
Полдник																						
Чай сладкий	100	14,2	8,5	32,3	272,3	0,08	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	19,23	14,67	157,23	0,81	126,10	0,00	0,30	0,02	101		
Пюре из свежих фруктов	200	0,2	0,9	1,3	43,0	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	0,00	2021		
Пюре из свежих фруктов	16,3	8,7	30,2	357,6	0,12	62,80	70,00	1,40	2,00	0,24	221,71	31,21	196,97	0,30	306,20	0,00	0,20	0,00	2011			
Пюре из свежих фруктов	489	64,0	224,0	1784,1	0,91	91,00	560,00	13,87	6,60	0,66	992,40	340,20	1119,91	16,57	2964,65	1,87	10,30	0,07				

4

Группы птиц, наименование Бюста	Масса популяц.	Птицья масса		Усредн. масса индив.	Загрязн. индив. масса	Витальность						Миграционная способность						№ Серийный	Период						
		Бюст, г	Жир, г			Усредн. индив. масса	Загрязн. индив. масса	В1, инв	С1, инв	А1, инв	Е1, инв	Д1, инв	В2, инв	С2, инв	Н2, инв	Р1, инв	Р2, инв			К1, инв	Л1, инв	Ф1, инв	Ф2, инв		
СЛАБОВАЖИТЕЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ																									
ПОДКОПИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИИ ИЗ СРЕДНИХ СЛОЖНОСТЕЙ	100	19,8	5,1	5,2		Зимлеток																			
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	170	14,4	8,8	30,4	75,7	0,02	25,50	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,00	14,95	31,01	0,59	360,95	0,00	0,10	0,00	3502		
Минимум за период	200	11,0	0,0	0,0	23,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3501	
Максимум за период	50	3,0	0,0	0,0	32,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3503
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	420	19,8	14,3	79,4	49,6	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,50	18,90	42,50	0,00	4,91	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	2008
Минимум за период	100	14,4	0,0	0,0	48,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2009
Максимум за период	40	0,7	0,1	2,3	14,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	250	5,7	5,4	18,9	14,7	0,18	4,85	350,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,72	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	2010
Минимум за период	110	4,4	0,0	0,0	16,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Максимум за период	95	14,3	22,6	11,4	30,5	0,13	0,00	35,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	16,41	2,56	279,82	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	200	5,5	5,8	30,5	19,5	0,00	0,00	30,00	1,23	1,50	0,00	22,20	10,08	14,20	0,88	64,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Минимум за период	40	1,0	0,2	19,6	8,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2009
Максимум за период	30	3,1	0,2	20,1	9,4	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2010
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	35	2,3	0,3	14,8	7,4	0,00	0,00	0,00	0,77	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	0,00	0,00	2009
Минимум за период	80	32,6	34,6	117,6	912,4	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,26	114,14	106,97	356,52	10,60	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Полуптица																									
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Минимум за период	200	5,6	4,8	8,3	104,8	0,00	0,00	1,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2002
Максимум за период	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	12,00	16,00	20,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2011
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	320	8,3	8,1	41,9	219,9	0,09	0,00	30,00	0,96	0,36	0,00	0,28	32,77	46,40	187,00	2,79	460,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Минимум за период	60,7	57,0	229,9	1481,2	0,75	52,59	400,00	12,77	2,50	0,56	497,68	188,00	619,53	15,18	2.198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Полуптица																									
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Минимум за период	200	5,6	4,8	8,3	104,8	0,00	0,00	1,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2002
Максимум за период	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	12,00	16,00	20,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2011
УСРЕДН. ПТИЦЬИНА	320	8,3	8,1	41,9	219,9	0,09	0,00	30,00	0,96	0,36	0,00	0,28	32,77	46,40	187,00	2,79	460,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Минимум за период	60,7	57,0	229,9	1481,2	0,75	52,59	400,00	12,77	2,50	0,56	497,68	188,00	619,53	15,18	2.198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Плательские результаты				Итого по примерному меню														
	Единиц, г	Жиров, г	Углеводов, г	Калории, ккал	Вит. А, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В, мг	В2, мг	С, мг	Маг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	В, мг		
Простая еда, продукты	613,2	526,2	2324,8	17880,3	7,49	552,97	3398,00	113,21	60,30	9,18	6,626,68	2250,39	8331,90	144,55	29,415,19	7,56	30,34	8,34	
Простая еда, напитки	61,3	99,2	224,2	1699,1	0,73	35,30	339,80	11,32	0,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2,941,31	0,07	3,00	0,03	
Среднее меню, норма, упрощенное меню, 30 порций, 8 % от активности	14,6	31,8	58,7																

СЫМНАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕМОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст/Класс	Зарядка	Одежда	Полноценно
1-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 Дн., г	Факт. за День, г	Выполн. нение, г	Выполн. нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал	
																				1
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48		100	3.2	0.4	20.1	96.9	
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	50	110	110	69	896	90		100	6.8	0.5	43.4	205.3	
Мука	9	55.5	20	31.2	65.1	53.7	20	27.6	1	42.9	317	31.7		352	3.4	2.2	22.0	125.9		
Крупа (злаки), Бобовые	27	42	39.7	24	66.6	59.7	39.6	51.4	71.3	106.3	500.6	50.1		185	5.1	0.9	32.3	157.2		
Медово-рыбная икра	9	51	50	51.1	51.1	42			10	154.2	15.4			6.4	1.71	1.6	0.2	10.5	50.6	
Картофель	112.2	148.4	50	181	128.4	50	117.2	178.4	161	147.6	75	1237	123.7		115.5	110	2.4	0.5	19.6	92.4
Овощи разные, зелень	168	166.2	163.1	138.4	154.9	186.2	165.6	175.3	161.3	175.9	201.9	1698.8	169.9		1.9	101	2.6	1.7	10.7	66.1
Фрукты свежие	111	200	200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1.2	2.3	15.3	94.7	
Фрукты сушеные	9	25	20	20	20	25				90		90	9		100	0.6	0.1	0.7	2.8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200	200	200	200	200				200	200	1200	120		100	0.6	0.1	11.9	50.8	
Мясо (Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	71.1	60.9	71.1		72.7	76.8	54.3		54.3	60.9	522.1	52.2		10.2	124	8.9	10.4	128.8	
Птица	21		81.6		117.8	81.6		67.2		69.9	81.6	499.7	50		29	238	8.8	8.9	115.4	
Рыба	34.8				120				66			186	18.6		-16.2	53	2.9	0.2	13.0	
Молочные продукты	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142		79	3.9	3.4	7.7	77.5	
Кисломолочные продукты	90			180					200			740	74		82	2.1	1.9	3.3	41.8	
Творог	30	40		138		47			40		47	312	31		104	5.6	2.8	0.9	52.0	
Сыр	6	10.5						24	10.5	10.5		66	6.6		110	1.5	1.9		23.8	
Сметана	6	5		36.1		7.5		5	9.4			63	6.3		105	0.2	0.9	0.2	12.6	
Масло сливочное	18	18.2	14.4	18.8	14.6	12.1		6	25.7	25.9	18.5	14.5	168.7		16.9	0.5	0.2	14.2	150.7	
Масло растительное	9	12.8	18.3	15.3	10.3	21.5		14.2	6.8	19	10.2	21	149.4		14.9	5.9	0.6	16.5	170.1	
Яйцо	24	13	6.9	13	13.4			53.3	5.6	15.1		9.4	129.7		13	-11	54	2.2	3.8	58.1
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12		24	10	20	21	186	18.6		100	0.6	1.9	22.1	112.4	
Кондитерские изделия	6	30	30			30						130	13		217	0.9	0.9	9.7	50.6	
Чай	0.6	1.8	0.9		1.8			0.9	0.9	0.9		8.1	0.8		0.2	135	0.2	0.4	1.9	
Какао	0.6			6								6	0.6		100	0.2	0.1	0.1	1.7	
Кофейный напиток	1.2											6	0.6		50	0.1		0.3	1.5	
Дрожжи	0.12	0.2		0.2	0.2			0.2	0.2			1.2	0.12		100	0.6	1.9	3.8	39.5	
Крахмал	1.8								18			18	1.8		100	0.6		1.9	7.4	
Соль	1.8	1.6	1.5	1.4	2.5	2.2	1.3	2.5	2.8	1.7	1.4	18.9	1.8		100	0.6	1.9	3.8	39.2	
Специи	1.2														0	67.4	80.0	252.1	2041.7	