

СОГЛАСОВАНО

МП

« _____ » _____ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.О. Начальника управления образования
администрации муниципального образования
Крымский район


В.Н. Аблаева

МП

« _____ » _____ 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со ступеным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
День 1	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0,00	0,00	19,85	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08	
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
Итого за завтрак		505	18,77	24,51	81,20	495,30	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36	
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65	
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61	
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за обед		770	24,00	19,39	100,27	706,79	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	9,30	8,05	25,77	233,15	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
Итого за полдник		370	16,22	13,39	52,93	412,40	1,40	1,13	49,21	18,43	301,18	88,97	417,60	3,89	
Неделя 1	Плов из птицы	160	8,34	9,01	27,63	232,41	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58	
День 2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (манدارин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93	
	Расольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69	
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23	
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за обед	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	14,94	11,40	16,21	244,35	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
Итого за полдник		350	20,34	16,40	37,81	377,35	0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углевода										
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48	
	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10	
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16	
Завтрак	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04	
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	4,00	2,80	0,22	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Итого за завтрак	570	20,77	24,01	91,85	579,10	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58	
	Обед	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54	
Итого за обед	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42	
	Капуста тушеная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66	
Итого за обед	Итого за обед	790	22,97	25,69	96,49	698,43	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38	
	Полдник	60	0,94	3,11	3,27	61,13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65	
	Творог	90	9,48	10,31	14,56	205,60	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58	
Итого за полдник	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Итого за полдник	370	12,25	13,63	50,14	406,60	0,08	0,14	24,94	20,57	113,06	39,06	167,37	4,32	
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65	
	Бедстрогонов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02	
	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48	
Завтрак	Капуста тушеная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41	
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Итого за завтрак	550	22,27	25,88	68,44	595,92	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58	
	Обед	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36	
Итого за обед	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83	
	Виточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14	
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
Итого за обед	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за обед	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
	Итого за обед	885	28,43	31,58	100,80	790,74	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28	
	Полдник	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91	
Итого за полдник	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Итого за полдник	375	5,20	6,19	62,10	331,65	0,19	0,05	22,19	4,04	39,87	47,27	130,84	3,15	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич кость	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурут в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-2з-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Салат из квашеной капусты	540	12,90	10,06	69,06	485,80		0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
	Суп с клецками	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Плов из птицы	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Какао на молоке витаминизированный	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Рыба запеченная в омлете	740	23,35	25,65	101,55	703,78		0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
	Чай с повидлом	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Зеленый горошек	335	11,82	9,93	24,03	271,12		0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,55	251,91	2,81
	Омлет натуральный	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37
	Кисель плодово-ягодный витаминизирован	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Фрукты свежие (груша)**	112/100	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Икра свекольная	550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
	Рассольник ленинградский со сметаной	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
Итого за обед	Гуляш	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Каша ячневая вязкая	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Сок земляничный	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
	Салат из зеленого горошка	820	25,41	27,79	115,87	773,59		0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
	Котлета из птицы	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Напиток кислородный "Снежок"	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		370	22,66	13,96	41,49	355,85		0,19	0,49	119,62	3,82	302,05	95,81	409,14	3,14

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3э-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Тепреши с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Итого за завтрак	540	15,42	12,63	71,28	483,19		0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
Итого за обед	Быринки из творога со ступенным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Итого за обед	745	29,36	30,12	106,26	779,87		0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
Полдник	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Неделя 2	Салат из свежлы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Рыба тушеная в томате совами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
Завтрак	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-04	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
Итого за обед	Биточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
Итого за обед	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Полдник	Салат Стелной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
Итого за полдник	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	545	16,91	15,03	80,94	525,35		0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
Итого за обед	Салат из брок. капусты с огурцом и кукур	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
Обед	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
Итого за обед	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед	Рату из овощей	890	22,75	21,84	102,00	737,22		0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
	Компот из свежих яблок	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хп	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник	Азу	370	4,42	7,84	32,62	214,26		0,12	0,11	385,58	15,32	73,00	43,10	107,70	2,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак	Салат из моркови по-корейски	540	20,43	21,15	72,58	509,00		0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
	Пи из свежей капусты с картофелем и сметан	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
Итого за обед	Котлеты из говядины	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Макароны отварные	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
Итого за обед	Какао на молоке витаминизированный	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед	Напиток кисломолочный "Снежок"	785	31,48	32,25	115,27	804,78		0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
	Булочка "Домашняя"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	Запеканка из макарон с яблоками	50	4,64	0,99	26,11	132,00		0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
		150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
Итого за полдник		350	20,21	11,59	86,34	402,00		0,23	0,35	49,00	3,93	357,00	65,90	353,70	2,10

Примечание:

* - допускается выдача иных кондиционных изделий;
** - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	18,77	24,51	81,20	495,30	21	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
2	17,90	14,31	72,97	485,64	21	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
3	20,77	24,01	91,85	579,10	25	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
4	22,27	25,88	68,44	595,92	25	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
5	12,90	10,06	69,06	485,80	21	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
7	15,42	12,63	71,28	483,19	21	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
8	23,54	18,86	67,87	583,13	25	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
9	16,91	15,03	80,94	525,35	22	0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
10	20,43	21,15	72,58	509,00	22	0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
за 10 дней	186,55	185,24	736,05	5215,07	222	4,83	3,53	2346,98	206,54	2462,55	1015,78	3480,75	50,03
среднее	18,66	18,52	73,61	521,51	22	0,48	0,35	234,70	20,65	246,26	101,58	348,08	5,00
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	92,61	98,77	383,52	2641,76	112	3,14	1,35	1486,72	109,10	1200,81	532,08	1738,66	25,13
за 1 день%	24	25	23	22	22	52	19	42	36	22	43	32	42
среднее за 2 неделю	93,94	86,47	352,53	2573,31	110	1,69	2,18	860,26	97,44	1261,74	483,70	1742,09	24,91
за 1 день%	24	22	21	22	22	28	31	25	32	23	39	32	42

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая обед	Ценность ккал обед %	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)										
1	24,00	19,39	100,27	706,79	30	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
2	21,76	26,07	100,47	814,43	35	0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
3	22,97	25,69	96,49	698,43	30	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
4	28,43	31,58	100,80	790,74	34	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
5	23,35	25,65	101,55	703,78	30	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
6	25,41	27,79	115,87	773,59	33	0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
7	29,36	30,12	106,26	779,87	33	0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
8	26,10	25,22	103,40	736,43	31	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
9	22,75	21,84	102,00	737,22	31	0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
10	31,48	32,25	115,27	804,78	34	0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
за 10 дней	255,61	265,60	1042,37	7546,06	321	5,72	4,47	4202,79	415,43	3310,91	1210,43	4836,66	69,13
среднее	25,56	26,56	104,24	754,61	32	0,57	0,45	420,28	41,54	331,09	121,04	483,67	6,91
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	120,51	128	500	3714	158	2	2	1671	183	1708	669	2397	34
за 1 день%	31	33	30	32	32	32	33	48	61	31	54	44	57
среднее за 2 неделю	135,10	137,22	542,79	3831,89	163	4	2	2532	233	1603	542	2440	35
за 1 день%	35	35	32	33	33	64	30	72	78	29	43	44	58

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	42,77	43,90	181,47	1202,09	51	2,59	0,67	316,98	47,45	664,22	166,51	685,40	11,15
2	39,66	40,38	173,44	1300,07	55	0,55	0,98	595,18	60,70	844,14	247,18	936,79	11,79
3	43,74	49,70	188,34	1277,53	54	0,75	0,58	382,02	74,92	248,58	317,67	784,86	14,96
4	50,70	57,46	169,24	1386,66	59	0,63	0,81	1115,38	80,86	595,86	227,94	852,73	12,86
5	36,25	35,71	170,61	1189,58	51	0,53	0,65	748,21	27,73	555,53	241,67	792,91	8,44
6	43,05	46,59	175,73	1246,23	53	0,96	1,08	389,32	109,12	449,64	198,11	795,90	13,05
7	44,78	42,75	177,54	1263,06	54	0,54	0,77	1219,11	31,40	655,47	197,15	866,06	11,69
8	49,64	44,08	171,27	1319,56	56	2,74	0,82	669,64	54,79	519,37	218,71	862,77	12,71
9	39,66	36,87	182,94	1262,57	54	0,69	0,90	350,24	100,61	749,01	188,73	866,10	12,18
10	51,91	53,40	187,85	1313,78	56	0,58	0,74	285,16	34,39	491,65	222,54	790,78	10,33
за 10 дней	442,16	450,84	1778,42	12761,13	543,03	10,55	8,00	6071,24	621,97	5773,46	2226,21	8234,30	119,16
среднее	44,22	45,08	177,84	1276,11	54	1,05	0,80	607,12	62,20	577,35	222,62	823,43	11,92
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	213	227	883	6356		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 неде	55	58	53	54		84	53	90	97	53	96	74	99
среднее за 1 день%	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день%	59	57	53	55		92	62	83	110	52	82	76	100

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обеда и полдника 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	40,22	32,78	153,20	1119,19	48	1,87	1,50	316,09	54,27	470,17	202,15	843,41	10,98
2	42,10	42,47	138,28	1191,78	51	0,40	1,15	524,72	17,96	1054,75	166,39	940,85	9,42
3	35,22	39,32	146,63	1105,03	47	0,47	0,43	314,51	73,14	276,08	184,62	547,20	10,70
4	33,63	37,77	162,90	1122,39	48	0,63	0,63	415,06	67,47	511,40	198,84	695,54	10,43
5	35,17	35,58	125,58	974,90	41	0,48	0,69	348,66	16,96	478,46	188,32	746,61	7,56
6	48,07	41,75	157,36	1129,44	48	0,56	0,76	305,82	85,24	533,59	194,72	886,44	10,79
7	42,82	40,65	144,18	1095,64	47	0,38	0,82	1109,79	16,87	771,16	173,90	878,35	7,89
8	34,17	38,00	146,96	1059,40	45	2,61	0,41	747,11	40,01	321,57	132,99	543,70	13,81
9	27,17	29,68	134,62	951,48	40	0,62	0,65	634,44	113,70	364,61	158,38	589,00	12,31
10	51,69	43,84	201,61	1206,78	51	0,58	0,85	776,39	18,69	743,65	185,98	868,30	7,53
за 10 дней	390,27	381,84	1511,31	10956,03	466	8,60	7,89	5492,59	504,30	5525,43	1786,29	7539,40	101,42
среднее	39,03	38,18	151,13	1095,60	47	0,86	0,79	549,26	50,43	552,54	178,63	753,94	10,14
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	186	188	727	5513		3,85	4,40	1919,04	229,80	2790,86	940,32	3773,61	49,09
среднее за 1 неде	48	48	43	47		64	63	55	77	51	75	69	82
среднее за 1 неде	203,93	193,93	784,72	5442,74		4,75	3,49	3573,55	274,50	2734,57	845,97	3765,79	52,33
среднее за 1 день%	53	49	47	46		79	50	102	92	50	68	68	87