

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

МП
« _____ » _____ 2025г.



Начальник управления образования
Администрации муниципального
образования Крымский район


_____ В.Н. Аблаева
« *Абдулме* » _____ 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА
(Возрастная категория 7-11 лет)

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
			блюда	Белки	Жиры											Углеводы
Прием пищи	Неделя 1	60	1,64	0,00	8,79	80,28	пром.	0,02	0,02	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,44	
	День 1	150	15,50	25,50	2,40	300,00		210-17	0,08	0,59	415,00	0,00	81,00	17,00	290,00	3,20
	Завтрак	200	0,20	0,00	16,00	65,00		377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
		100	0,39	0,00	12,60	52,00		338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
		20	1,52	0,16	9,84	46,88		пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Хлеб ржаной	550	20,57	25,90	57,55	578,32		0,19	0,67	419,96	13,14	175,43	50,31	386,66	7,06	
	Овощи натуральные (по сезону) группы св.	60	0,50	0,00	2,00	10,90	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36	
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,74	5,07	19,75	119,70	96-17	0,08	0,05	7,50	6,72	27,62	19,74	48,38	0,75	
	Тыква	50/50	15,40	16,40	3,70	198,10	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20	
	Капша гречневая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	171-17	0,12	0,06	0,00	0,00	18,00	73,50	108,00	2,40	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого за обед	685	28,16	27,25	103,31	726,80		0,38	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12	
Подлинник	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2,25	2,94	22,32	125,10	пром.	0,02	0,02	3,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	
	Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	108,00	385-17	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	Итого за подлинник	230	8,05	7,94	31,92	233,10		0,10	0,32	43,00	2,60	248,70	34,00	207,00	0,83	
	Итого за день		56,78	61,09	192,78	1538,22		0,68	1,20	476,50	31,52	553,55	240,35	1031,34	17,01	
	Неделя 1	Салат из свежесы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,68	52-17	0,01	0,02	0,00	3,99	21,28	12,42	24,38	0,79
День 2	Быточки из говядины	90	13,00	7,40	19,90	289,80	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14	
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,50	202-17	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
Итого за завтрак	Итого за завтрак	540	22,78	20,51	101,21	772,62		0,16	0,18	14,12	6,36	94,08	60,33	265,94	7,21	
	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	49-17	0,03	0,03	0,00	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34	
	Борщ со сметаной	205	1,53	6,00	18,50	147,00	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83	
	Фрикадельки рыбные с соусом	90	7,21	2,46	6,84	78,75	240-17	0,07	0,07	21,94	0,74	32,67	23,42	99,38	0,68	
	Картофельное пюре	150	3,10	6,90	26,20	180,00	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	49-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого за обед	875	18,27	19,66	122,78	747,77		0,37	0,31	175,74	41,87	223,41	108,08	328,33	6,61	
Подлинник	Кисломолоочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	
	Итого за подлинник	300	5,99	6,40	20,20	162,00		0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22	
	Итого за день		47,05	46,56	244,19	1682,39		0,63	0,77	238,44	59,20	574,16	206,65	792,35	16,04	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Прием пищи	Блюда	60	0,96	2,90	6,60	57,00	47-17	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Неделя 1	150	14,60	16,90	23,30	306,00	291-17	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
	День 3	200	3,60	2,70	28,30	151,80	379-17	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Фрукты свежие (по сезону)	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Итого за завтрак	540	14,65	9,76	77,20	452,19		0,27	0,23	47,72	13,84	116,46	82,22	278,58	5,90
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	116,40	52-17	0,07	0,02	0,00	3,99	21,28	12,42	24,38	0,79
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	19,69	116,40	138-04	0,07	0,04	0,00	6,60	21,36	18,22	44,78	0,70
	Выпечка из говядины	90	13,00	7,40	19,90	214,40	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,50	202-17	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	379-17	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Итого за обед	870	29,53	25,66	151,20	979,78		0,36	0,51	45,19	21,17	394,35	126,30	509,60	8,91
Итого за обед	Капша "Янтарная"	155	6,15	9,30	36,15	253,50	305-04	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	375	8,67	9,46	70,39	401,98		0,19	0,05	20,61	2,92	46,87	52,57	148,74	4,93
	Итого за день	1785	52,85	44,88	296,79	1833,95		0,83	0,78	113,52	37,93	557,68	261,09	936,92	19,74

Пример нини	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы		екалорий								
Пример нини	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорий	екалорий								
	Неделя 1	60	1,56	3,00	1,86	41,40	43,04	0,02	0,06	36,00	9,54	27,60	9,00	33,00	0,48
	День 5	205	13,53	19,88	27,99	359,48	478-04	0,35	0,35	28,28	6,76	60,02	150,07	400,32	5,41
	Завтрак	200	0,01	0,00	15,00	60,00	376-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Салат из квашеной капусты	505	17,94	23,28	62,61	541,92		0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7,63
	Суп с клецками	60	0,96	2,90	6,60	57,00	47-17	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Птица, тушенная с овощами	200	2,95	5,70	18,04	116,87	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	146,81	3,65
Обед	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Картофельные опалды с сыром	830	26,81	24,69	107,80	735,80		0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	4,05	6,75	27,90	190,50	231-04	0,20	0,12	0,00	18,75	22,50	39,00	99,00	1,50
Итого за обед	Хлеб ржаной	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Итого за полдник	370	10,97	13,39	43,42	334,66		0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
	Итого за день	1705	55,72	61,36	213,83	1612,38		1,09	1,22	303,66	69,22	623,78	350,24	1120,89	18,49
	Неделя 2	180	19,82	16,31	45,18	417,47	366-04	0,09	0,29	48,42	0,63	515,61	42,41	353,51	0,90
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	376-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Итого за завтрак	480	20,22	16,31	72,78	529,47		0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	60	0,50	0,00	2,00	9,60	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Суп картофельный макаронными изд.	200	2,30	2,00	19,40	106,00	140-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
Обед	Тефтели с соусом	90	12,10	8,60	11,20	173,80	462-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139-17	0,05	0,06	0,00	25,62	88,13	31,28	61,04	1,25
	Кисель	200	0,00	0,00	18,40	73,60	648-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед	Зразы картофельные с соусом	770	22,98	16,80	94,40	623,50		0,25	0,30	247,20	34,75	221,55	102,99	331,19	6,05
	Молоко кипяченое	150	3,80	17,18	21,29	278,40	295-22	0,13	0,10	25,20	3,85	35,27	35,02	103,66	1,01
	Итого за полдник	200	5,80	5,00	9,60	108,00	385-17	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого за день	350	9,60	22,18	30,89	386,40		0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
	Итого за день	1600	52,80	55,29	198,06	1539,37		0,59	1,01	365,70	51,04	1031,63	220,46	985,63	10,92

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергия	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Гливоденности										
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону) отруби св.	60	0,50	0,00	2,00	10,80	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Рыба жареная (запеченая)	90	13,60	13,80	2,70	190,80	230-17	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50	5411,04	0,07	0,08	484,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		640	20,86	21,85	72,91	567,74		0,339	0,282	522,7	27,83	168,87	86,31	331,57	5,08
Обед	Салат из свежеслы с зеленым горошком	60	1,08	3,60	6,36	62,40	53-17	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,00	4,30	10,00	88,00	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Азу	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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-17	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		735	27,97	27,87	82,14	677,81		0,35	0,48	172,40	24,66	252,52	113,51	459,03	6,66
Подник	Кондитерское изделие (пряник) *	30	2,25	2,94	22,32	125,10	пром.	0,02	0,02	3,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	385-17	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за подник		250	9,57	8,1	41,76	279,98		0,126	0,32	43	2,6	252,7	36,8	220	1,05
Итого за день		1625	58,40	57,824	196,81	1525,53		0,815	1,08	738,1	55,086	674,09	236,619	1010,6	12,79
Неделя 2	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	49-17	0,03	0,03	0,00	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
День 8	Туляш	100	15,40	16,40	3,70	198,00	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
Завтрак	Капша гречневая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	171-17	0,12	0,06	0,00	0,00	18,00	73,50	108,00	2,40
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	342-17	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Итого за завтрак		550	27,76	29,06	66,21	606,56		0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18
Обед	Салат из белокоч, капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40	43-04	0,02	0,06	36,00	9,54	27,60	9,00	33,00	0,48
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,90	4,40	17,80	133,60	139-04	0,30	1,00	0,00	22,25	53,03	95,43	37,03	1,42
	Рыба тушеная в томате соевошам	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229-17	0,05	0,05	5,82	3,73	39,07	48,53	162,19	0,85
	Картофельное пюре	150	3,10	6,90	26,20	180,00	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		780	24,41	19,93	103,02	692,6		0,598	1,262	70,6	40,72	230,19	202,12	393,6	5,49
Подник	Кислопомогочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за подник		300	5,99	6,4	20,2	162		0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
Итого за день		1630	58,16	55,387	189,43	1461,16		1,006	1,89	143,62	74,088	721,757	382,093	1047,86	13,13

Прием пищи	Наименование		Вес г/нода	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	День 9	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40	43-04	0,02	0,06	36,00	9,54	27,60	9,00	33,00	0,48
		Птица, тушенная с овощами	200	17,41	15,41	17,20	277,33	488-04	0,16	0,20	40,13	11,12	75,55	48,03	146,81	3,65
		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
		Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
		Суп с клецками	600	23,20	18,81	73,82	553,37		0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,95
		Суп с клецками	200	2,95	5,70	18,04	125,00	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
		Гречен	150	6,39	14,17	28,78	269,32	289-22	0,22	0,17	102,26	35,28	125,52	44,72	164,86	1,73
		Капуста тушенная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	139-17	0,03	0,04	0,00	17,08	58,75	20,85	40,69	0,83
		Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
		Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	375-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
		Итого за обед	820	16,80	24,23	113,87	728,32	пром.	0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,59
Подлник		Бульбоброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3-17	0,04	0,07	59,00	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
		Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
		Суп молочный с клецками	150	3,10	4,04	8,10	82,95	124/109-17	0,04	0,15	25,20	0,68	120,18	14,00	94,16	0,14
Итого за подлник		400	9,10	12,34	38,93	304,95		0,08	0,23	84,58	1,95	273,58	25,45	198,66	1,03	
Итого за день		1820	49,10	55,38	226,62	1586,65		0,80	0,93	413,80	95,96	685,83	220,77	818,48	18,57	
День 10		Бульбоброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3-17	0,04	0,07	59,00	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
		Каша молочная рисовая	200	5,71	10,33	40,90	280,00	174-17	0,06	0,14	52,19	0,91	124,45	34,72	149,94	0,57
Завтрак		Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
		Итого за завтрак	450	11,71	18,63	71,73	502,00		0,10	0,22	111,57	2,18	277,85	46,17	254,44	1,46
Обед		Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	60	0,50	0,00	2,00	10,80	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
		Борщ со сметаной	205	1,53	6,00	18,50	147,00	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
		Рыба жареная (запеченая)	90	13,60	13,80	2,70	190,80	230-17	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
		Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
		Итого за обед	775	25,10	28,13	95,21	740,70		0,38	0,32	529,56	27,58	175,10	111,56	408,88	7,23
		Подлник	120	20,04	5,30	29,30	248,60	358-04	0,09	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64
		Кисломологичный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
		Итого за подлник	340	27,16	11,86	46,74	405,48		0,17	0,59	62,40	2,30	439,40	69,60	442,80	1,06
Итого за день		1565	63,97	58,62	213,68	1648,18		0,65	1,14	703,53	32,06	892,35	227,33	1106,12	9,75	

Примечание: * - допускается выдача иных кондитерских 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	20,57	25,90	57,55	578,32	25	0,19	0,67	419,96	13,14	175,43	50,31	386,66	7,06
2	22,78	20,51	101,21	772,62	33	0,16	0,18	14,12	6,36	94,08	60,33	265,94	7,21
3	22,39	22,90	89,16	647,84	28	0,22	0,36	153,90	23,36	368,94	145,39	421,18	5,98
4	14,65	9,76	77,20	452,19	19	0,27	0,23	47,72	13,84	116,46	82,22	278,58	5,90
5	17,94	23,28	62,61	541,92	23	0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7,63
6	20,22	16,31	72,78	529,47	23	0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
7	20,86	21,85	72,91	567,74	24	0,34	0,28	522,70	27,83	168,87	86,31	331,57	5,08
8	27,76	29,06	66,21	606,56	26	0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18	5,42
9	23,20	18,81	73,82	553,37	24	0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,95
10	11,71	18,63	71,73	502,00	21	0,10	0,22	111,57	2,18	277,85	46,17	254,44	1,46
за 10 дней	202,09	207,01	745,19	5752,03	245	2,45	3,37	1493,00	167,12	2220,31	929,47	3508,95	59,36
среднее	20,21	20,70	74,52	575,20	24	0,24	0,34	149,30	16,71	222,03	92,95	350,90	5,94
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	28,16	27,25	103,31	726,80	31	0,38	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12
2	18,27	19,66	122,78	747,77	32	0,37	0,31	175,74	41,87	223,41	108,08	328,33	6,61
3	27,26	30,58	76,55	723,88	31	0,51	1,67	315,38	26,22	221,29	144,99	442,41	7,07
4	29,53	25,66	151,20	979,78	42	0,36	0,51	45,19	21,17	394,35	126,30	509,60	8,91
5	26,81	24,69	107,80	735,80	31	0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
6	22,98	16,80	94,40	623,50	27	0,25	0,30	247,20	34,75	221,55	102,99	331,19	6,05
7	27,97	27,87	82,14	677,81	29	0,35	0,48	172,40	24,66	252,52	113,51	459,03	6,66
8	24,41	19,93	103,02	692,60	29	0,60	1,26	70,60	40,72	230,19	202,12	393,60	5,49
9	16,80	24,23	113,87	728,32	31	0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,59
10	25,10	28,13	95,21	740,70	32	0,38	0,32	529,56	27,58	175,10	111,56	408,88	7,23
за 10 дней	247,29	244,81	1050,27	7376,97	314	4,00	5,82	2013,20	327,26	2363,38	1270,20	3989,22	73,11
среднее	24,73	24,48	105,03	737,70	31	0,40	0,58	201,32	32,73	236,34	127,02	398,92	7,31
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	8,05	7,94	31,92	233,10	10	0,10	0,32	43,00	2,60	248,70	34,00	207,00	0,83
2	5,99	6,40	20,20	162,00	7	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
3	25,64	11,70	36,90	358,60	15	0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
4	8,67	9,46	70,39	401,98	17	0,19	0,05	20,61	2,92	46,87	52,57	148,74	4,93
5	10,97	13,39	43,42	334,66	14	0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
6	9,60	22,18	30,89	386,40	16	0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
7	9,57	8,10	41,76	279,98	12	0,13	0,32	43,00	2,60	252,70	36,80	220,00	1,05
8	5,99	6,40	20,20	162,00	7	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
9	9,10	12,34	38,93	304,95	13	0,08	0,23	84,58	1,95	273,58	25,45	198,66	1,03
10	27,16	11,86	46,74	405,48	17	0,17	0,59	62,40	2,30	439,40	69,60	442,80	1,06
за 10 дней	120,74	109,77	381,35	3029,15	129	1,52	3,44	522,35	63,61	2756,76	503,13	2645,41	17,87
среднее	12,07	10,98	38,13	302,92	13	0,15	0,34	52,24	6,36	275,68	50,31	264,54	1,79
по СанПиН	77	79	335	2350	10-15	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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	48,73	53,15	160,86	1305,12	56	0,57	0,89	433,50	28,92	304,85	206,35	824,34	16,18
2	41,06	40,16	223,99	1520,39	65	0,54	0,49	189,86	48,23	317,49	168,40	594,27	13,82
3	49,65	53,48	165,71	1371,72	58	0,73	2,03	469,28	49,58	590,23	290,38	863,59	13,05
4	44,18	35,42	228,40	1431,97	61	0,64	0,74	92,91	35,01	510,81	208,52	788,18	14,81
5	44,75	47,97	170,41	1277,72	54	0,79	0,82	259,66	48,67	352,28	271,84	802,29	16,01
6	43,20	33,11	167,18	1152,97	49	0,38	0,62	300,50	44,59	756,37	157,45	701,98	9,71
7	48,83	49,72	155,05	1245,55	53	0,69	0,76	695,10	52,49	421,39	199,82	790,60	11,74
8	52,17	48,99	169,23	1299,16	55	0,91	1,60	95,04	63,12	465,09	343,84	849,78	10,91
9	40,00	43,05	187,69	1281,70	55	0,72	0,70	329,22	94,00	412,25	195,32	619,82	17,54
10	36,81	46,76	166,94	1242,70	53	0,48	0,55	641,13	29,76	452,95	157,73	663,32	8,69
за 10 дней	449,39	451,82	1795,46	13129,00	558,68	6,45	9,19	3506,20	494,37	4583,69	2199,67	7498,17	132,47
среднее	44,94	45,18	179,55	1312,90	56	0,64	0,92	350,62	49,44	458,37	219,97	749,82	13,25
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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	36,21	35,19	135,23	959,90	41	0,48	0,54	56,54	18,39	378,12	190,04	644,68	9,95
2	24,26	26,06	142,98	909,77	39	0,47	0,59	224,32	52,84	480,08	146,33	526,41	8,83
3	52,90	42,28	113,45	1082,48	46	0,66	2,25	377,78	28,52	656,69	211,79	872,21	7,91
4	38,20	35,12	221,59	1381,76	59	0,56	0,56	65,80	24,09	441,22	178,87	658,34	13,84
5	37,78	38,08	151,22	1070,46	46	0,65	0,77	239,08	52,88	520,63	175,17	635,77	10,85
6	32,58	38,98	125,28	1009,90	43	0,47	0,69	312,40	41,20	496,81	166,00	614,84	7,26
7	37,54	35,97	123,90	957,79	41	0,48	0,80	215,40	27,26	505,22	150,31	679,03	7,71
8	30,40	26,33	123,22	854,60	36	0,69	1,54	119,18	51,69	486,86	240,37	591,68	7,71
9	25,90	36,57	152,80	1033,27	44	0,52	0,61	333,09	64,13	540,01	133,29	559,99	8,62
10	52,26	39,99	141,95	1146,18	49	0,56	0,92	591,96	29,88	614,50	181,16	851,68	8,29
за 10 дней	368,04	354,58	1431,61	10406,12	443	5,52	9,27	2535,55	390,87	5120,13	1773,33	6634,63	90,98
среднее	36,80	35,46	143,16	1040,61	44	0,55	0,93	253,56	39,09	512,01	177,33	663,46	9,10
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12