

СОГЛАСОВАНО *Директор*
Искандер

Зубарева Д.И.



М.П. « *января* » 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева
« *января* » 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория 12 лет и старше)

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 День 1 Завтрак	Икра кабачковая	100	2,73	0,00	14,65	133,80	пром.	0,038	0,04	0,00	4,68	90,93	18,11	55,80	0,74
	Омлет натуральный	160	16,33	21,48	22,81	308,97	210-17	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81
	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
	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	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Овощи натуральные (по сезону)	640	25,72	22,35	99,48	716,42		0,32	0,68	351,17	15,28	252,36	76,87	405,61	8,24
	Рассольник ленинградский со сметаной	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Гуляш	250/5	2,14	6,09	12,15	122,90	96-17	0,09	0,06	7,50	8,39	33,45	24,58	59,73	0,94
	Каша гречневая	180	12,40	15,40	9,70	198,00	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
Итого за обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	26,28	181,80	171-17	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20	129,60	2,88
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Зразы картофельные с соусом	939	29,42	28,74	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Хлеб пшеничный	200	3,80	17,18	119,54	817,03	295-22	0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	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
	Салат из свежесы варной	445	13,16	22,63	52,62	482,15		0,28	0,42	65,20	6,45	285,62	77,87	318,76	2,11
	Биточки из говядины	2024	68,29	73,72	271,64	2015,60		1,10	1,39	433,91	43,19	696,73	356,69	1254,71	21,68
	Макаронные изделия отварные	100	1,41	6,01	8,25	92,80	52-17	0,02	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,63	1,32
Итого за ужин	Сок фруктовый	180	6,55	6,94	22,11	322,11	268-17	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	36,55	153,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98
	Хлеб ржаной	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Салат витаминный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Борщ со сметаной	660	26,26	22,04	114,73	626,56		0,29	0,26	36,36	9,06	130,53	95,00	361,93	9,75
Итого за завтрак	Фрикадельки рыбные с соусом	100	1,57	6,02	8,79	95,70	49-17	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64	33,86	0,57
	Картофельное пюре	250/5	1,72	5,86	8,73	101,55	109-04	0,03	0,04	7,50	10,94	56,83	23,53	49,10	1,11
	Компот из смеси сухофруктов	100/50	8,01	2,73	7,60	87,50	240-17	0,08	0,08	24,38	0,82	36,30	26,02	110,42	0,76
	Хлеб пшеничный	180	3,72	8,28	31,44	216,00	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Хлеб ржаной	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Кисломолочный напиток (йогурт)	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Фрукты свежие (по сезону)	939	22,75	24,02	122,04	785,91		0,48	0,38	64,62	50,88	254,68	141,76	414,76	6,70
	Хлеб пшеничный	200	5,60	6,40	7,60	110,90	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржаной	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338-17	0,05	0,03	0,00	15,06	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	350	6,20	7,00	22,30	180,50		0,11	0,29	44,00	16,80	266,00	43,50	204,50	3,50
	Хлеб ржаной	1949	55,21	53,06	259,07	1592,97		0,87	0,92	144,98	76,74	651,20	280,26	981,19	19,95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 День 3 Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,83	11,00	95,00	47-17	0,02	0,02	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60
	Плов из пшны	200	6,89	9,87	26,45	276,00	291-17	0,13	0,13	18,40	6,00	46,41	53,96	172,13	1,88
	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	0,17
	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	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Икра кабачковая	680	18,345	18,2667	111,775	731,45		0,381	0,48	49,47	35,11	434,02333	150,51	488,6133	6,935
	Суп картофельный с бобовыми	100	2,731	10	14,646	133,8	пром.	0,038	0,039	0	4,676	90,933	18,106	55,803	0,741
	Омлет натуральный	250	5,49	5,27	16,54	148,25	139-04	0,228	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	Чай с лимоном	160	16,53	21,48	22,81	308,97	210-17	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81
Обед	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Капша "Янтарная"	814	32,595	37,878	113,667	853,5755		0,551	0,744	346,5869	11,937	286,96662	113,375	509,5506	8,921
	Сыр порционный	205	7,62	12,22	58,91	376,18	305-04	0,19	0,05	61,50	1,75	48,18	69,29	166,77	2,92
Итого за полдник	Сок фруктовый	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15-17	0,01	0,06	52,00	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20
	Хлеб пшеничный	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	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
	Хлеб ржаной	480	17,60	18,67	109,87	659,78		0,30	0,15	113,50	3,89	253,83	104,44	333,67	7,02
	Овощи натуральные (по сезону)	1974	68,54	74,81	335,31	2244,80		1,23	1,38	509,56	50,94	974,81	368,32	1331,83	22,88
Неделя 1 День 4 Завтрак	Фрикадельки рыбные с соусом	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Картофельное пюре	100/30	8,01	2,74	7,60	87,50	240-17	0,075	0,08	24,38	0,83	36,30	26,03	110,43	0,75
	Сок фруктовый	180	3,72	8,28	31,44	216,00	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Хлеб пшеничный	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 ржаной	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Салат из свеклы отварной	660	19,4275	11,8875	100,195	576,92		0,39	0,3	58,115	18,945	149,29	115,165	369,305	7,685
	Суп картофельный с крупой	100	1,41	6,01	8,25	92,80	52-17	0,017	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,63	1,32
	Биточки из говядины	250	1,97	2,71	12,11	125,5	138-04	0,09	0,055	0	8,25	26,7	22,775	55,975	0,875
	Макаронные изделия отварные	100	11,44	8,22	22,11	322,11	268-17	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38
Неделя 1 День 4 Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	6,55	6,94	36,55	153,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98
	Хлеб пшеничный	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	0,17
	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Сырники из творога со сгущенным молоком	934	32,6131	27,7154	150,997	843,17		0,471	0,567	62,84571	16,35	420,56543	158,951	603,8227	8,642
Итого за обед	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	20,04	5,30	29,30	248,60	358-04	0,092	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64
	Кисломолочный 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
	Итого за полдник	350	25,64	11,70	36,90	358,60		0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
	Итого за день	1944	77,68	51,30	288,09	1778,69		1,01	1,45	183,36	37,60	1005,26	340,92	1402,93	17,17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 День 5 Завтрак	Салат из белокочанной капусты *	100	1,31	3,25	6,47	60,40	43-04	0,022	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,53	15,88	42,00	359,48	478-04	0,35	0,35	28,28	6,76	60,02	150,07	400,32	5,41
	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
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		580	20,72	20,00	96,89	636,53		0,51	0,45	28,58	23,90	112,13	200,26	526,23	8,88
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,83	11,00	95,00	47-17	0,02	0,02	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60
	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00	155-04	0,06	0,06	5,88	0,80	23,73	16,75	56,55	0,58
	Птица, тушенная с овощами	225	14,75	16,76	19,35	303,00	488-04	0,18	0,23	43,95	12,47	84,27	53,18	159,60	4,61
	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Кондитерское изделие (печенье)*	979	30,06	27,51	118,60	850,16		0,46	0,39	63,41	41,44	278,47	134,92	377,13	10,79
	Фрукты свежие (по сезону)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	пром.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	Молоко кипяченое	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 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	Запеканка из творога со стуженым молоком	350	9,94	9,90	59,40	368,50		0,15	0,35	49,58	11,77	269,17	46,25	235,08	3,27
	Чай с сахаром	1909	60,72	57,41	274,89	1855,19		1,12	1,19	141,57	77,10	659,77	381,43	1138,44	22,94
	Фрукты свежие (по сезону)	250	25,07	26,54	50,24	689,96	366-04	0,24	0,22	156,00	1,13	469,41	63,74	516,38	1,54
	Фрукты свежие (по сезону)	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
	Овощи натуральные (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		550	25,47	26,54	77,84	801,96		0,27	0,25	160,88	10,34	488,62	75,79	533,66	4,30
Обед	Суп картофельный макаронными изд.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Тефтели с соусом	250	2,69	2,84	17,46	118,25	140-04	0,11	0,06	0,00	8,25	29,20	27,28	67,58	1,13
	Капуста тушеная	110/30	17,83	18,75	20,25	251,00	462-04	0,05	0,07	33,92	0,72	27,95	18,33	88,37	0,87
	Кисель	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139-17	0,054	0,07	0,00	30,74	105,75	37,53	73,24	1,49
	Хлеб пшеничный	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
Итого за обед	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Кисломолочный напиток (йогурт)	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Фрукты свежие (по сезону)	944	32,66	29,34	117,31	794,18		0,43	0,34	113,92	50,03	265,10	155,62	412,51	7,59
	Фрукты свежие (по сезону)	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
	Итого за полдник	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338-17	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	18,00	22,00	4,40
Итого за день		400	6,40	7,20	27,20	204,00		0,12	0,30	44,00	21,80	274,00	48,00	210,00	4,60
		1894	64,53	63,08	222,35	1800,14		0,82	0,89	318,80	82,18	1027,72	279,40	1156,16	16,49

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 2 День 7 Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	100	Белки 0,83 Жиры 0,00 Углеводы 3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Рыба запеченная	100	13,89 13,45 3,00	192,73	230-17	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
	Рagu из овощей	180	3,03 8,84 19,26	174,60	541-04	0,10	0,10	78,86	21,45	63,70	27,87	77,14	1,03
	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	0,02
	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	2,07
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,56 0,45 21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31 0,42 11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Итого за завтрак	760	23,09 23,16455 93,415	678,7473		0,41	0,3	146,983	42,13	212,991	121,412	394,1119	6,747
	Обед	100	1,65 4,12 7,29	72,90	53-17	0,045	0,04	0,00	6,86	28,33	18,39	41,61	1,31
	Салат из свежесы с зеленым горошком	250/5	1,89 5,95 8,07	100,05	124-04	0,059	0,053	7,50	15,79	53,55	22,53	52,00	0,84
Итого за обед	Азу	225	24,18 19,00 42,95	331,75	438-04	0,158	0,20	0,00	8,55	38,25	49,50	200,25	2,70
	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	60	4,74 0,60 28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90 0,53 14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Итого за обед	884	39,43 33,74 119,57	820,86		0,49	0,55	31,90	32,79	301,55	152,24	534,74	8,23
Итого за полдник	Бутерброд с сыром	60	8,20 11,80 14,53	198,90	3-17	0,06	0,10	94,50	0,18	227,50	18,65	149,35	0,86
	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	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Итого за полдник	410	8,79 11,80 43,13	315,90		0,091	0,13	99,46	10,51	256,37	28,9	167,93	3,28
	Неделя 2	2054	71,31 68,71 256,12	1815,51		0,99	0,98	278,34	85,43	770,91	302,55	1096,78	18,26
Итого за завтрак	Гуляш	100	1,57 6,02 8,79	95,70	49-17	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64	33,86	0,57
	Капша гречневая	100	12,40 15,40 9,70	198,00	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Какао с молоком	180	5,40 6,12 26,28	181,80	171-17	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20	129,60	2,88
	Хлеб пшеничный	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 ржаной	45	3,56 0,45 21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
Итого за обед	Салат из белокоч. капусты	35	2,31 0,42 11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Суп картофельный с бобовыми	660	27,31 31,96 95,78	750,75		0,44	0,41	24,44	35,56	262,88	182,18	537,12	7,40
	Рыба тушеная в томате соевыми	100	1,31 3,25 6,47	60,40	43-04	0,02	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
	Картофельное пюре	250	5,49 5,27 16,54	148,25	139-04	0,23	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	Компот из смеси сухофруктов	150	14,63 7,43 5,70	157,50	229-17	0,075	0,08	8,73	5,60	58,61	72,80	243,29	1,28
Итого за обед	Хлеб пшеничный	180	3,72 8,28 31,44	216,00	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Хлеб ржаной	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
	Итого за обед	60	4,74 0,60 28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Обед	44	2,90 0,53 14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Итого за обед	984	32,87 25,352 125,617	867,31		0,64	0,387	41,47	34,74	255,841	199,041	581,072	8,047
Итого за полдник	Картофельные оладьи с сыром	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
	Кисломолочный 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 ржаной	20	1,32 0,24 6,68	34,80	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 42,18	335,3		0,291	0,396	44	20,55	271,5	78,4	318,6	2,48
	Итого за день	2014	71,15 70,70 263,57	1953,36		1,37	1,19	109,91	90,85	790,22	459,62	1436,80	17,92

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 2	Салат из белокоп.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
	Птица, тушенная с овощами	225	14,75	16,76	19,35	303,00	0,18	0,23	43,95	12,47	84,27	53,18	159,60	4,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	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	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	75	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
	Суп с клецками	705	23,317	20,874	96,241	673,65	0,38	0,35	48,53	40,733	163,511	117,816	312,387	12,16
	Гратен	250	3,69	7,10	22,55	135,22	0,06	0,06	5,88	0,80	23,73	16,75	56,55	0,58
	Капуста тушенная	180	7,7	17,0	34,5	323,2	0,259	0,2	122,7	42,3	150,6	53,7	197,8	2,1
	Фрукты свежие (по сезону)	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	0,04	0,00	17,08	58,75	20,85	40,69	0,83
Итого за обед	Чай с сахаром	100	0,39	0,00	12,60	52,00	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	200	0,01	0,00	15,00	60,00	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	121,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
		44	2,90	0,53	14,70	76,56	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Кондитерское изделие (пряник)*	934	21,44	28,92	136,26	844,97	0,55	0,40	133,47	69,43	281,51	143,79	428,67	9,15
Итого за полдник	Фрукты свежие (по сезону)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	Молоко кипяченое	100	0,39	0,00	12,60	52,00	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
		200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		350	9,94	9,9	59,4	368,5	0,153	0,347	49,58	11,77	269,17	46,25	235,08	3,27
	Бутерброд с сыром	1989	54,70	59,69	291,90	1887,12	1,09	1,10	231,58	121,93	714,19	307,85	976,14	24,58
Итого за ужин	Каша молочная рисовая	60	8,20	11,80	14,53	198,90	0,06	0,10	94,50	0,18	227,50	18,65	149,35	0,86
	Фрукты свежие (по сезону)	300	8,57	10,50	51,36	420,00	0,086	0,21	78,29	1,37	186,67	52,09	224,91	0,86
	Чай с лимоном	100	0,39	0,00	12,60	52,00	0,033	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
		200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Овощи натуральные (по сезону)	660	17,356	22,3	94,49	785,9	0,177	0,344	177,746	11,876	443,041	80,9857	392,844	4,137
Итого за завтрак	Борщ со сметаной	100	0,83	0,00	3,33	15,17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Рыба запеченная	250/5	1,72	5,86	8,73	101,55	0,03	0,04	7,50	10,94	56,83	23,53	49,10	1,11
	Рагу из овощей	100	13,89	13,45	4,00	192,73	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
	Сок фруктовый	180	3,03	8,84	19,26	174,60	0,10	0,10	78,86	21,45	63,70	27,87	77,14	1,03
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
Итого за обед	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	121,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
		44	2,90	0,53	14,70	76,56	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
	Сырники из творога со сгущенным молоком	939	28,12	29,28	103,40	783,21	0,46	0,35	140,90	45,80	228,75	154,61	480,47	9,22
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	20,04	5,30	29,30	248,60	0,092	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64
	Хлеб пшеничный	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник		55	4,35	0,55	26,57	109,20	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
		405	29,99	12,25	63,47	467,80	0,24	0,62	62,40	2,30	448,05	84,95	472,70	1,94
		2004	75,46	63,83	261,35	2036,91	0,88	1,31	381,05	59,98	1119,84	320,54	1346,02	15,30

* - допускается замена иных кондитерских изделий;

** - допускается замена иных фруктов.

Примечание: