

СОГЛАСОВАНО

Директор школы
М.З.Завитова
В.Н.Аблаева



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

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 блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1 День 1 Завтрак	Икра кабачковая	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
	Омлет натуральный	150	15,50	20,50	22,64	300,00	210-17	0,08	0,59	41,50	0,00	81,00	17,00	290,00	3,20
	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	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
		550	20,57	20,90	77,79	578,32		0,19	0,67	419,96	13,14	175,43	50,31	386,66	7,06
	Овощи натуральные (по сезону)	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	200/5	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
	Гуляш	100	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
Итого за обед	Каша 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
		785	28,16	27,25	103,31	726,80		0,38	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12
Итого за полдник Итого за день	Зразы картофельные с соусом	200	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
	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
	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
		420	11,12	22,34	40,73	433,28		0,23	0,40	65,20	6,45	279,27	65,82	296,66	1,43
		1755	59,85	70,50	221,83	1738,40		0,81	1,29	498,70	35,37	584,12	272,17	1121,00	17,61
Неделя 1 День 2 Завтрак	Салат из свеклы 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
	Биточки из говядины	90	10,00	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	144,50	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
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
		540	19,78	20,51	101,21	672,62		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	200/5	1,53	6,00	18,50	81,55	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Фрикадельки рыбные с соусом	90/30	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
Итого за обед	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	2,38	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
		775	17,88	19,66	110,18	695,77		0,34	0,28	171,16	32,70	208,74	99,83	318,25	4,59
Итого за полдник Итого за день	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
	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
		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
		1615	43,66	46,56	231,59	1530,39		0,60	0,75	233,86	50,03	559,49	198,40	782,27	14,02

Прим. пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 День 3	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда
	Салат из квашеной капусты*	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
	Плов из птицы	150	14,60	16,90	23,90	256,00	291-17	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
Завтрак	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 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
	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		550	22,39	22,90	89,16	597,84		0,22	0,36	153,99	23,36	368,94	145,39	421,18	5,98
Обед	Икра кабачковая	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
	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
	Омлет с сыром	170	15,50	20,50	22,64	300,00	211-17	0,08	0,59	315,00	0,00	81,00	17,00	290,00	3,20
	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 обед	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
	Каша "Ягтарная"	700	27,26	25,58	96,79	723,88		0,51	1,67	315,38	26,22	221,29	144,99	442,41	7,07
	Сыр порционный	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
Итого за полдник	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	395	13,31	15,36	70,39	474,78		0,20	0,11	72,61	3,06	222,87	59,57	248,74	5,13
	Овощи натуральные (по сезону)	1645	62,96	63,84	256,34	1796,50		0,93	2,14	541,89	52,64	813,10	349,95	1112,33	18,18
Неделя 1 День 4	Фрикадельки рыбные с соусом	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
	Картофельное пюре	90/30	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
	Сок фруктовый	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
	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
Итого за завтрак	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
	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
	Салат из свеклы отварной	540	14,65	9,76	77,20	552,19		0,27	0,23	47,72	13,84	116,46	82,22	278,58	5,90
	Суп картофельный с крупой	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
Обед	Биточки из говядины	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
	Макаронные изделия отварные	90	10,00	7,40	19,90	289,80	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
	Кофейный напиток с молоком	150	5,10	9,10	34,20	144,50	202-17	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	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	1,17
Итого за обед	Хлеб ржаной	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 пшеничный	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
	Сырники из творога со стухенным молоком	770	26,14	25,66	138,60	903,18		0,33	0,49	40,61	12,00	379,68	118,05	499,52	6,89
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	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
Итого за полдник	Сок фруктовый	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	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		1660	66,43	47,12	252,70	1813,97		0,76	1,30	150,73	28,14	931,54	267,07	1207,90	13,63

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводн										
Неделя 1 День 5 Завтрак	Салат из белоч.капусты	блюда 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
	Зелеканка 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	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		500	17,94	19,28	76,62	541,92		0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7,63
Обед	Салат из квашеной капусты	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
	Суп с клецками	200	2,15	2,27	13,96	94,60	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Птица, тушенная с овощами	200	13,41	15,41	17,20	277,33	488-04	0,16	0,20	40,13	11,12	75,55	48,03	146,81	3,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,60	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	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
	Кондитерское изделие (печенье)*	830	22,81	24,69	107,80	735,80		0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
	Фрукты свежие (по сезону)	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	338-17	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого за полдник		330	8,44	7,94	44,52	285,10		0,14	0,34	47,58	11,77	263,37	42,25	217,08	2,85
Итого за день Неделя 2 День 6 Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	1660	49,19	51,91	228,94	1562,82		0,93	1,16	307,24	60,44	615,65	314,09	1019,37	18,86
	Чай с сахаром	230	19,82	16,31	45,18	517,47	366-04	0,09	0,29	48,42	0,63	515,61	42,41	353,51	0,90
	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
	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
	Овощи натуральные (по сезону)	530	20,22	16,31	72,78	629,47		0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
Обед	Суп картофельный макаронными изд.	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
	Тедтели с соусом	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
	Капуста тушеная	90/30	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
	Кисель	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
	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	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
	Кисломолочный напиток (йогурт)	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
	Фрукты свежие (по сезону)	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
	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	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 день		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		1600	49,19	39,51	187,38	1414,97		0,47	0,90	349,08	55,56	1013,04	195,70	900,06	11,93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe		
			Белки	Жиры												
Неделя 2 День 7 Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,50	0,00	2,00	10,80	71-17	0,02	0,02	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36		
	Рыба запеченная	90	13,60	13,80	2,70	190,80	230-17	0,16	0,14	19,12	23,40	27,20	179,11	0,61		
	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50	541-17	0,07	0,08	484,00	12,20	56,00	29,00	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	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		
	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		
	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		
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 свеклы 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	200/5	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	
Полдник	Бутерброд 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 полдник		400	9,099	12,335	38,927	304,95	0,084	0,23	84,58	1,9525	273,58	25,445	198,655	1,03	
	Итого за день		1775	57,93	62,059	193,98	1550,5	0,773	0,99	779,68	54,439	694,97	225,264	989,255	12,77	
	Неделя 2 День 8 Завтрак	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
	Гуляш	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	Каша 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	24,76	28,06	72,21	606,56	0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18	5,42	
	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	
Завтрак	Рыба тушеная в томате соевыми	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	
	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
Завтрак	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	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	0,291	0,396	44	20,55	271,5	78,4	318,6	2,48	
	Итого за день		1700	60,14	61,38	218,65	1633,82	1,204	2,00	139,04	83,668	736,587	422,243	1168,38	13,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2 День 9 Завтрак	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 Обед	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	19,20	18,81	73,82	553,37		0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,95
	Гратен	200	2,15	2,27	13,96	94,60	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Капуста тушенная	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
	Фрукты свежие (по сезону)	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
Итого за обед Полдник	Чай с сахаром	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	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 ржаной	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
	Молоко кипяченое	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
	Кондитерское изделие (пряник)*	820	16,80	24,23	113,87	728,32		0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,59
Итого за полдник День 10 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	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	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
	Бутерброд с сыром	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
	Каша молочная рисовая	330	8,44	7,94	44,52	285,10		0,14	0,34	47,58	11,77	263,37	42,25	217,08	2,85
	Фрукты свежие (по сезону)	1750	44,44	50,99	232,21	1566,80		0,86	1,04	376,80	105,77	675,62	237,57	836,90	20,39
Итого за завтрак Обед	Чай с лимоном	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
	Овощи натуральные (по сезону)	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
	Борщ со сметаной	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
	Рыба запеченная	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
	Рагу из овощей	550	12,10	18,63	84,33	554,00		0,13	0,24	116,15	11,35	292,52	54,42	264,52	3,48
Итого за обед Полдник	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	200/5	1,53	6,00	18,50	81,55	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Сок фруктовый	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
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	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
Итого за полдник День 10 Завтрак	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
	Сырники из творога со стухшим молоком	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
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	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
	Хлеб пшеничный	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 завтрак Итого за день	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	370	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	1695	64,36	58,62	226,28	1700,18		0,69	1,16	708,11	41,23	907,02	235,58	1116,20	11,77

* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Примечание: