

СОГЛАСОВАНО

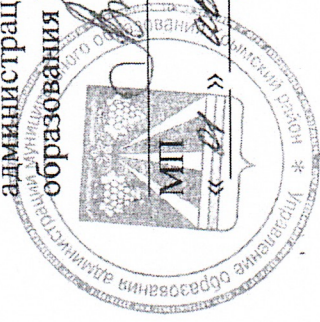
Директор МБОУ СОШ №1
г. А. Герцаева



2025г.

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
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	415,00	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
	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 Обед		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
	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	0,00	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 Полдник		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
	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
	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 Обед		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
	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	0,00	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 Полдник		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
	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
Итого за полдник 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
		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

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	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
	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
Итого за завтрак	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
Обед		550	22,39	22,90	89,16	597,84		0,22	0,36	153,90	23,36	368,94	145,39	421,18	5,98
	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
Итого за обед	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
	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
Полдник	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 "Янгтарная"	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
Неделя 1 День 4 Завтрак	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
	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
Итого за завтрак	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
	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
Обед	Салат из свеклы отварной	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 картофельный с крупой	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
	Биточки из говядины	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
Итого за обед	Макаронные изделия отварные	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
	Кофейный напиток с молоком	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
	Хлеб пшеничный	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
Полдник	Хлеб ржаной	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
	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 полдник	Сырники из творога со сгущенным 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
		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 день		350	25,64	11,70	36,90	358,60		0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,94
		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	Углеводы										
Неделя 1 День 5 Завтрак	блюда	блюда				ценность	ементы								
	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
	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	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
		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
	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, тушеная 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
Итого за обед	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	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
		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
Итого за полдник	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
	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
	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
		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
		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
Неделя 2 День 6 Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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
	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
		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
	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
Итого за завтрак	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
	Тефтели с соусом	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
	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
Итого за обед	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
		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
	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
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	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,50	0,00	2,00	10,80	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36	
	Рыба запеченная	90	13,60	13,80	2,70	190,80	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61	
Завтрак	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50	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	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	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	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	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 свеклы с зеленым горошком	60	1,08	3,60	6,36	62,40	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	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	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	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	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	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	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	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	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	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	49-17	0,03	0,03	0,00	19,74	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
	Рыба тушеная в томате со овощами	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
	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	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40	43-04	0,02	0,06	36,00	27,60	9,00	33,00	0,48
День 9	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	146,81	3,65
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	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	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	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	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		600	19,20	18,81	73,82	553,37		0,29	0,31	80,71	145,82	87,48	258,49	9,95
Обед	Суп с клецками	200	2,15	2,27	13,96	94,60	155-04	0,05	0,10	141,37	60,60	10,53	65,10	0,66
	Гратен	150	6,39	14,17	28,78	269,32	289-22	0,22	0,17	102,26	35,28	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	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	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	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	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	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		820	16,80	24,23	113,87	728,32		0,43	0,39	248,51	266,43	107,85	361,33	7,59
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)*	30	2,25	2,94	22,32	125,10	пром.	0,02	0,02	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	14,67	8,25	10,08	2,02
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	385-17	0,08	0,30	40,00	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	263,37	42,25	217,08	2,85
Итого за день		1750	44,44	50,99	232,21	1566,80		0,86	1,04	376,80	105,77	237,57	836,90	20,39
День 10	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	0,49
Завтрак	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	0,57
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	14,67	8,25	10,08	2,02
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	2,00	8,50	0,40
Итого за завтрак		550	12,10	18,63	84,33	554,00		0,13	0,24	116,15	292,52	54,42	264,52	3,48
Обед	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
	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	0,83
	Рыба запеченная	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
	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	1,02
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	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	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	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	111,56	408,88	7,23
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	20,04	5,30	29,30	248,60	358-04	0,09	0,33	18,40	0,50	193,40	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	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.	0,02	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		370	27,16	11,86	46,74	405,48		0,17	0,59	62,40	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	235,58	1116,20	11,77

Примечание: ** - допускается выдача иных кондитерских изделий;

*** - допускается выдача иных фруктов.