

СОГЛАСОВАНО

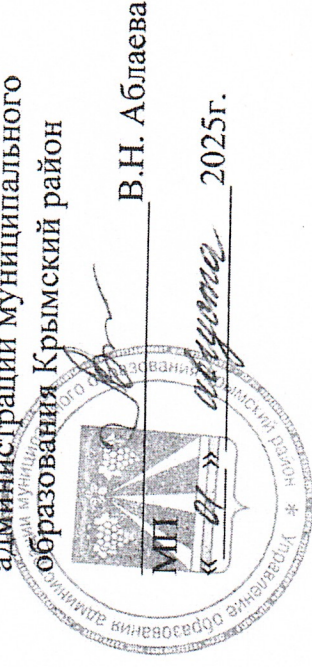
Директор МБОУ СОШ №1
Е. А. Терещанова



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 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	16,53	21,48	22,81	308,97	210-17	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81
	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 Обед	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 Полдник	Сок фруктовый	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	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	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
	Зразы картофельные с соусом	939	29,42	28,74	119,54	817,03		0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
Итого за полдник Итого за день Неделя 1 День 2 Завтрак	Хлеб пшеничный	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
	Молоко кипяченое	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 из свеклы отварной	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
	Биточки из говядины	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
	Макаронные изделия отварные	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
Итого за завтрак Обед	Сок фруктовый	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
	Хлеб пшеничный	180	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
	Хлеб ржаной	200	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	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 Обед	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 витаминный	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
	Борщ со сметаной	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
	Фрикадельки рыбные с соусом	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
	Картофельные шпоре	100/30	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
Итого за обед Полдник	Компот из смеси сухофруктов	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	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 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
	Кисломолочный напиток (йогурт)	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
Итого за полдник Итого за день	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
	Хлеб пшеничный	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338-17	0,05	0,03	0,00	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	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 пшеничный	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		Энергетич- ность	№ 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	0,02	0,02	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60	
	Плов из птицы	200	6,89	9,87	26,45	276,00	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	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	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	12,25	16,45	55,30	1,37	
		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	
	Икра кабачковая	100	2,731	10	14,646	133,8	пром.	0,038	0,039	0	4,676	90,933	18,106	55,803	0,741
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	Омлет натуральный	160	16,53	21,48	22,81	308,97	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81	
Обед	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	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	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	15,40	20,68	69,52	1,72	
		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	
	Каша "Янтарная"	205	7,62	12,22	58,91	376,18	0,19	0,05	61,50	1,75	48,18	69,29	166,77	2,92	
Итого за обед	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,06	52,00	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20	
	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	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10	
		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	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	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	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	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	10,35	14,85	35,10	0,90	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37	
		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	
	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,25	92,80	0,017	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,63	1,32	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	125,5	0,09	0,055	0	8,25	26,7	22,775	55,975	0,875	
	Биточки из говядины	100	11,44	8,22	22,11	322,11	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38	
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	153,40	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	0,17	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	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	15,40	20,68	69,52	1,72	
		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	Сырники из творога со стуженным молоком	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	
	Кисломолочный напиток (йогурт)	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	
		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 полдник	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	
	Итого за день														

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из белокоч.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
День 5	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
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
	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
	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		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
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)*	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
	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
Итого за полдник		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
Итого за день		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
Неделя 2	Запеканка из творога со стуженым молоком	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
День 6	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
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
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	Овощи натуральные (по сезону)	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
	Суп картофельный макаронными изд.	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
	Тфтели с соусом	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
	Капуста тушеная	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
	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	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		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
Полдник	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)	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 полдник		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
Итого за день		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		Энергетич- ность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	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
День 7	Рыба запеченная	100	13,89	13,45	3,00	192,73	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
Завтрак	Рагу из овощей	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
	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	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	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	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	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,045	0,04	0,00	6,86	28,33	18,39	41,61	1,31
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,89	5,95	8,07	100,05	0,059	0,053	7,50	15,79	53,55	22,53	52,00	0,84
	Азу	225	24,18	19,00	42,95	331,75	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	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	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	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
Полдник	Бутерброд с сыром	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
	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	0,03	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
Итого за день	Салат витаминный	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
	Гуляш	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64	33,86	0,57
День 8	Каша гречневая	100	12,40	15,40	9,70	198,00	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	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20	129,60	2,88
Завтрак	Хлеб пшеничный	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 ржаной	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Салат из белокоп.капусты	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		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
Обед	Суп картофельный с бобовыми	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
	Рыба тушеная в томате соевыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	Картофельное пюре	150	14,63	7,43	5,70	157,50	0,075	0,08	8,73	5,60	58,61	72,80	243,29	1,28
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,72	8,28	31,44	216,00	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Хлеб пшеничный	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
	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
	Хлеб ржаной	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
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
Полдник	Картофельные оладьи с сыром	150	4,05	6,75	27,90	190,50	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	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	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 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	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
День 9	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
Завтрак	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	пром.	0,07	0,03	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	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		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
Обед	Суп с клецками	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
	Гратен	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
	Капуста тушенная	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
	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
	Чай с сахаром	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 пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	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	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		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
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)*	50	3,75	4,90	37,20	208,50	пром.	0,04	0,03	5,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	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
	Молоко кипяченое	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
Итого за полдник		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
Итого за день		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
День 10	Бутерброд с сыром	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
Завтрак	Каша молочная рисовая	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
	Фрукты свежие (по сезону)	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
	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
Итого за завтрак		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
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	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
	Борщ со сметаной	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
	Рыба запеченная	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
	Рагу из овощей	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
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	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	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		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
Полдник	Сырники из творога со стуженным молоком	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
	Кисломолочный напиток (йогурт)	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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
Итого за полдник		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
Итого за день		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 выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Примечание: