

СОГЛАСОВАНО
№ 040000008
04.06.2025
МД
« 01 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район
В.Н. Аблаева
« 04 » августа 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	Вес б/вода	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	10,00	14,65	133,80	пром.	0,038	0,04	0,00	4,68	90,93	18,11	55,80	0,74
	Омлет натуральный	160	14,87	26,48	2,81	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) отруби св.	640	24,05	37,35	79,48	716,42		0,52	0,68	351,17	15,28	252,36	76,87	405,61	8,24
	Расходник легионный 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
	Гулиш	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
	Капша гречневая	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
Итого за обед	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 ржаной	60	4,74	0,60	28,98	76,56	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб пшеничный	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)*	905,00	32,42	29,74	113,54	817,13		0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
Итого за полдник	Молоко кипяченое	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
		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	250	9,55	9,90	46,80	316,50		0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25
	Неделя 1	1795	66,02	76,99	239,82	1850,05		0,94	1,29	413,71	39,34	665,61	316,82	1160,96	20,82
	Салат из свежих отварной	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	Биточки из говядины	100	14,44	8,22	22,11	122,11	268-17	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	253,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98
	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	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	Хлеб пшеничный	660	29,26	22,04	124,73	726,56		0,29	0,26	36,36	9,06	130,53	95,00	361,93	9,75
	Салат витаминный	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
	Борщ со сметаной	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
	Фрикадельки рыбные с соусом	100	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
	Картофельное пюре	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
Итого за 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	10,08	2,02
	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
	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	1005	23,14	24,02	134,64	837,91		0,51	0,40	69,20	60,05	269,35	150,01	424,84	8,72
Итого за 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)	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	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	1965	58,39	52,46	279,57	1726,47		0,89	0,94	154,14	80,08	656,54	283,26	984,85	20,69

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Песен 1	Салат из крапивенной 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 пшеницы	200	6.89	9.87	36.45	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	121.778	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	14.87	26.48	2.81	308.97	210-17	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	377-17	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	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	814	30.934	42.8808	93.6708	853.5755		0.551	0.744	346.5869	11.937	286.96662	113.375	509.5506	8.921
	Полдник	Сырники из творога со ступенным молоком	100/20	20.04	5.30	29.30	248.60	358-04	0.092	0.33	18.40	0.50	193.40	36.80	241.80
Итого за 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
	Итого за день	320	25.64	11.70	36.90	358.60		0.15	0.59	62.40	2.30	435.40	66.80	429.80	0.84
	Населя 1	1814	74.92	72.85	252.35	1943.63		1.08	1.81	458.46	49.35	1156.39	330.68	1427.96	16.70
	Овощи натуральные (по сезону) отрусы св.	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
	Фрикадельки рыбные с соусом	100	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
День 4	Картофельные пюре	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
	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	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	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
Обед	Салат из овощей отварной	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
	Суп картофельный с крупой	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
	Биточки из говядины	100	14.44	8.22	22.11	218.22	268-17	0.06	0.12	2.07	0.41	40.89	23.23	161.81	2.38
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	253.40	202-17	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	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	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	1034	36.0031	27.7154	163.597	1091.28		0.504	0.589	67.42571	25.52	435.23543	167.201	613.9027	10.66
	Полдник	Каша "Ягларан"	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
	Сыр порционный	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
	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	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
	Итого за полдник	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
	Итого за день	2174	73.03	58.27	373.66	2327.98		1.19	1.04	239.04	48.36	838.35	386.81	1316.88	25.37

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	№ рецептур.	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
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	22,95	22,81	27,31	348,28	478-04	0,34	0,34	27,59	6,59	58,55	146,41	390,55	5,28
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	30,14	26,93	82,20	625,33		0,50	0,45	27,89	23,73	110,66	196,60	516,46	8,75
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	18,75	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	34,06	27,51	118,60	850,16		0,46	0,39	63,41	41,44	278,47	134,92	377,13	10,79
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	335,30		0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
Итого за день		1929	75,17	67,83	242,98	1810,79		1,26	1,24	135,29	85,72	660,63	409,92	1212,19	22,02
Неделя 2	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/40	25,07	26,54	67,20	548,00	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		540	25,47	26,54	94,80	660,00		0,27	0,25	160,88	10,34	488,62	75,79	533,66	4,30
Обед	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	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
	Тфетели с соусом	110	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 тушенная	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	Зразы картофельные с соусом	150/50	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 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 полдник		400	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		1884	67,74	78,06	243,00	1840,58		0,92	0,98	340,00	66,83	1028,98	294,42	1229,82	13,09

Присем пиши	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетич.	№	В1	В2	А	С	Са	Мг	Р	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод-	ценность	рецептуры						
Пеленя 2	Овощи натуральные (по сезону) огурцы св.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00
Деленя 7	Рыба жареная (запеченая)	100	13,89	13,45	4,00	192,73	230-17	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73
Завтрак	Рагу из овощей	180	13,03	18,84	24,74	243,43	5411,04	0,10	0,10	78,86	21,45	63,70	27,87
	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
	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
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45
Итого за завтрак		760	34,086	33,16	99,895	747,5758		0,41	0,3	146,983	42,13	212,991	121,412
Обед	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53-17	0,045	0,04	0,00	6,86	28,33	18,39
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,89	5,95	8,07	100,05	124-04	0,059	0,053	7,50	15,79	53,55	22,53
	Азу	225	24,18	19,00	42,95	331,75	438-04	0,158	0,20	0,00	8,55	38,25	49,50
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68
Итого за обед		850	39,43	33,74	119,57	820,86		0,49	0,55	31,90	32,79	301,55	152,24
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)*	50	3,75	4,90	37,20	208,50	пром.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00
	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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15
Итого за полдник		305	13,895	10,45	73,365	425,7		0,208	0,358	45	2,6	267,15	56,15
Итого за день		1915	87,41	77,36	292,83	1994,14		1,11	1,21	223,88	77,52	781,69	329,80
Неделя 2	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	49-17	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64
День 8	Гуляш	50/50	15,40	16,40	3,70	198,00	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70
Завтрак	Каша гречневая	180	5,40	6,12	26,28	181,80	171-17	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20
	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
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45
Итого за завтрак		620	32,31	32,96	89,78	750,75		0,44	0,41	24,44	35,56	262,88	182,18
Обед	Салат из белокоч. капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	43-04	0,02	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	139-04	0,23	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58
	Рыба тушеная в томате соевыми	150	14,63	7,43	5,70	157,50	229-17	0,075	0,08	8,73	5,60	58,61	72,80
	Картофельное пюре	180	3,72	8,28	31,44	216,00	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68
Итого за обед		984	32,87	25,35	125,617	867,31		0,64	0,387	41,47	34,74	255,841	199,041
Полдник	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
	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
Итого за полдник		300	5,99	6,4	20,2	162		0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25
Итого за день		1904	71,18	64,71	235,59	1780,06		1,17	1,08	114,49	81,27	775,39	419,47

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 2	Салат из белокоч. капусты	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
День 9	Птица, тушеная с овощами	225	18,75 16,76 19,35	303,00	488-04	0,18	0,23	43,95	12,47	84,27	53,18	159,60	4,61
Завтрак	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	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		705	27,317 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	155-04	0,06	0,06	5,88	0,80	23,73	16,75	56,55	0,58
	Льезен	180	7,7 17,0 34,5	323,2	289-22	0,259	0,2	122,7	42,3	150,6	53,7	197,8	2,1
	Капуста тушеная	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	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		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	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	0,39 0,00 12,60	52,00	124/109-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за полдник		410	8,785 11,8 43,13	315,9		0,091	0,13	99,46	10,505	256,37	28,9	167,93	3,28
Итого за день		2049	57,54 61,59 275,63	1834,52		1,02	0,88	281,46	120,67	701,39	290,50	908,99	24,59
День 10	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
Завтрак	Каша молочная рисовая	300	8,57 10,50 61,36	420,00	174-17	0,086	0,21	78,29	1,37	186,67	52,09	224,91	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
Итого за завтрак		560	16,966 22,3 91,871	683,9		0,144	0,322	173,166	2,7064	428,371	72,7357	382,764	2,117
Обед	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	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
	Борщ со сметаной	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
	Рыба жареная (запеченая)	100	13,89 13,45 4,00	192,73	230-17	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
	Рату из овощей	180	13,03 18,84 24,74	243,43	541-04	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	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
Итого за обед		905	38,12 39,28 108,88	852,04		0,46	0,35	140,90	45,80	228,75	154,61	480,47	9,22
Полдник	Сырники из творога со сливочным молоком	100/20	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
	Кислоломочный 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	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
Итого за полдник		340	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		1805	85,07 73,83 264,23	2003,74		0,84	1,29	376,47	50,81	1105,17	312,29	1335,94	13,28

* - допускается замена иных коллтирсек изделий;

** - допускается замена иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 12 лет и старше

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	24,05	37,35	79,48	716,42	26	0,32	0,68	351,17	15,28	252,36	76,87	405,61	8,24
2	29,26	22,04	124,73	726,56	27	0,29	0,26	36,36	9,06	130,53	95,00	361,93	9,75
3	18,35	18,27	121,78	731,45	27	0,38	0,48	49,47	35,11	434,02	150,51	488,61	6,94
4	19,43	11,89	100,20	576,92	21	0,39	0,30	58,12	18,95	149,29	115,17	369,31	7,69
5	30,14	26,93	82,20	625,33	23	0,50	0,45	27,89	23,73	110,66	196,60	516,46	8,75
6	25,47	26,54	94,80	660,00	24	0,27	0,25	160,88	10,34	488,62	75,79	533,66	4,30
7	34,09	33,16	99,90	747,58	27	0,41	0,30	146,98	42,13	212,99	121,41	394,11	6,75
8	32,31	32,96	89,78	750,75	28	0,44	0,41	24,44	35,56	262,88	182,18	537,12	7,40
9	27,32	20,87	96,24	673,65	25	0,38	0,35	48,53	40,73	163,51	117,82	312,39	12,16
10	16,97	22,30	91,89	683,90	25	0,14	0,32	173,17	2,71	428,37	72,74	382,76	2,12
за 10 дней	257,38	252,31	980,99	6892,55	253	3,52	3,79	1076,99	233,60	2633,23	1204,08	4301,96	74,07
среднее	25,74	25,23	98,10	689,26	25	0,35	0,38	107,70	23,36	263,32	120,41	430,20	7,41
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед 12 лет и старше

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	32,42	29,74	113,54	817,13	28	0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
2	23,14	24,02	134,64	837,91	31	0,51	0,40	69,20	60,05	269,35	150,01	424,84	8,72
3	30,93	42,88	93,67	853,58	31	0,55	0,74	346,59	11,94	286,97	113,37	509,55	8,92
4	36,00	27,72	163,60	1091,28	40	0,50	0,59	67,43	25,52	435,24	167,20	613,90	10,66
5	34,06	27,51	118,60	850,16	31	0,46	0,39	63,41	41,44	278,47	134,92	377,13	10,79
6	32,66	29,34	117,31	794,18	28	0,43	0,34	113,92	50,03	265,10	155,62	412,51	7,59
7	39,43	33,74	119,57	820,86	29	0,49	0,55	31,90	32,79	301,55	152,24	534,74	8,23
8	32,87	25,35	125,62	867,31	32	0,64	0,39	41,47	34,74	255,84	199,04	581,07	8,05
9	21,44	28,92	136,26	844,97	29	0,55	0,40	133,47	69,43	281,51	143,79	428,67	9,15
10	38,12	39,28	108,88	852,04	31	0,46	0,35	140,90	45,80	228,75	154,61	480,47	9,22
за 10 дней	321,08	308,49	1231,68	8629,41	311	5,11	4,44	1025,82	393,20	2761,51	1572,75	4893,23	92,66
среднее	32,11	30,85	123,17	862,94	31	0,51	0,44	102,58	39,32	276,15	157,27	489,32	9,27
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов подник 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	9,55	9,90	46,80	316,50	12	0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25
2	5,99	6,40	20,20	162,00	6	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	13	0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
4	17,60	18,67	109,87	659,78	24	0,30	0,15	113,50	3,89	253,83	104,44	333,67	7,02
5	10,97	13,39	42,18	335,30	12	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	14	0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
7	13,90	10,45	73,37	425,70	16	0,21	0,36	45,00	2,60	267,15	56,15	267,90	2,35
8	5,99	6,40	20,20	162,00	6	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
9	8,79	11,80	43,13	315,90	12	0,09	0,13	99,46	10,51	256,37	28,90	167,93	3,28
10	29,99	12,25	63,47	467,80	17	0,24	0,62	62,40	2,30	448,05	84,95	472,70	1,94
за 10 дней	138,01	123,14	487,00	3589,98	132	1,80	3,53	634,12	73,14	2975,40	597,16	2895,41	24,81
среднее	13,80	12,31	48,70	359,00	13	0,18	0,35	63,41	7,31	297,54	59,72	289,54	2,48
по СанПиН	90	92	383	2720	10-15	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 12 лет и старше

№ дни	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	56,47	67,09	193,02	1533,55	65	0,82	0,96	368,71	36,74	411,11	278,82	935,96	19,57
2	52,40	46,06	259,37	1564,47	67	0,80	0,65	105,56	69,11	399,87	245,01	786,77	18,47
3	49,28	61,15	215,45	1585,03	67	0,93	1,22	396,06	47,05	720,99	263,88	998,16	15,86
4	55,43	39,60	263,79	1668,20	63	0,89	0,89	125,54	44,47	584,53	282,37	983,21	18,35
5	64,20	54,44	200,80	1475,49	63	0,97	0,84	91,29	65,17	389,13	331,52	893,59	19,54
6	58,13	55,88	212,11	1454,18	59	0,70	0,59	274,80	60,38	753,72	231,40	946,16	11,89
7	73,52	66,91	219,47	1568,44	67	0,90	0,85	178,88	74,92	514,54	273,65	928,85	14,98
8	65,19	58,31	215,39	1618,06	62	1,08	0,79	65,91	70,30	518,72	381,22	1118,20	15,44
9	48,76	49,79	232,50	1518,62	58	0,93	0,75	182,00	110,16	445,02	261,60	741,06	21,31
10	55,08	61,58	200,77	1535,94	60	0,60	0,67	314,07	48,51	657,12	227,34	863,24	11,34
за 10 дней	578,46	560,80	2212,67	15521,96	630,81	8,63	8,23	2102,81	626,80	5394,74	2776,82	9195,19	166,73
среднее	57,85	56,08	221,27	1552,20	63	0,86	0,82	210,28	62,68	539,47	277,68	919,52	16,67
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 12 лет и старше

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	41,97	39,64	160,34	1133,63	48	0,62	0,61	62,54	24,06	413,25	239,96	755,35	12,58
2	29,13	30,42	154,84	999,91	43	0,60	0,68	117,78	71,02	526,02	188,26	622,92	10,94
3	56,57	54,58	130,57	1212,18	52	0,70	1,33	408,99	14,24	722,37	180,17	939,35	9,76
4	53,60	46,38	273,47	1751,06	54	0,80	0,74	180,93	29,41	689,06	271,64	947,57	17,68
5	45,03	40,90	160,78	1185,46	50	0,75	0,79	107,41	61,99	549,97	213,32	695,73	13,27
6	42,27	51,52	148,20	1180,58	50	0,64	0,73	179,12	56,49	540,37	218,63	696,16	8,79
7	53,33	44,19	192,94	1246,56	53	0,70	0,91	76,90	35,39	568,70	208,39	802,64	10,58
8	38,86	31,75	145,82	1029,31	44	0,73	0,67	90,05	45,71	512,51	237,29	779,15	10,27
9	30,22	40,72	179,39	1160,87	49	0,64	0,53	232,93	79,94	537,88	172,69	596,60	12,43
10	68,10	51,53	172,34	1319,84	56	0,70	0,97	203,30	48,10	676,80	239,56	953,17	11,16
за 10 дней	459,09	431,63	1718,68	12219,39	499	6,91	7,96	1659,94	466,34	5736,91	2169,90	7788,65	117,47
среднее	45,91	43,16	171,87	1221,94	50	0,69	0,80	165,99	46,63	573,69	216,99	778,86	11,75
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12