

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
Администрации муниципального
образования Крымский район



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория 7-11 лет)

Крымск 2025г.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательность	Жирность	Углеводы	Энергетическая ценность	% белков	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1	Икра кабачковая	60	1,64	0,00	8,79	80,28	прот.	0,02	0,02	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,44
День 1	Омлет натуральный	150	15,50	25,50	2,40	300,00	210-17	0,08	0,59	415,00	0,00	81,00	17,00	290,00	3,20
Завтрак	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	прот.	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	прот.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		550	20,57	25,90	57,55	578,32		0,19	0,67	419,96	13,14	175,43	50,31	386,66	7,06
Обед	Овощи натуральные (по сезону) отруби с	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 лесниградский со сметаной	205	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
	Гречиха	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
	Капша гречневая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	171-17	0,12	0,06	0,00	0,00	18,00	10,00	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	2,00	17,00	10,00	24,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	прот.	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	прот.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		685	28,16	27,25	103,31	726,80		0,38	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12
Подник	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2,25	2,94	22,32	125,10	прот.	0,02	0,02	3,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого за подник		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		230	8,05	7,94	31,92	233,10		0,10	0,32	43,00	2,60	248,70	34,00	207,00	0,83
Неделя 1	Салат из свежих 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
День 2	Витончи из говядины	90	13,00	7,40	19,90	289,80	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,50	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	прот.	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	прот.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		540	22,78	20,51	101,21	772,62		0,16	0,18	14,12	6,36	94,08	60,33	265,94	7,21
Обед	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	205	1,53	6,00	18,50	147,00	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Фрикадельки рыбные с соусом	90	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
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	прот.	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	прот.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		875	18,27	19,66	122,78	747,77		0,37	0,31	175,74	41,87	223,41	108,08	328,33	6,61
Подник	Кисломологичный напиток (кюльурт)	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 подник		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
			47,05	46,56	244,19	1682,39		0,63	0,77	238,44	59,20	574,16	206,65	792,35	16,04

[illegible]

© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 391–397

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1000

[illegible]

92.5	40.4	92.5
92.2	40.7	92.2

6.66, 7.14	6.90
6.66, 7.14	6.90

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe		
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетич									
Неделя 1	Салат из белочок, 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	205	13,53	19,88	27,99	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
Завтрак	Чай с сахаром	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
	Хлеб ржаной	505	17,94	23,28	62,61	541,92	47-17	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
Итого за завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,90	6,60	57,00	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Суп с клецками	200	2,95	5,70	18,04	116,87	488-04	0,16	0,20	40,13	11,12	75,55	48,03	146,81	3,65
	Птица, тушенная с овощами	200	17,41	15,41	17,20	277,33	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	пром.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	пром.	0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
	Картофельные оладьи с сыром	150	26,81	24,69	107,80	735,80	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
Подлник	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 подлник	370	10,97	13,39	43,42	334,66		0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
	Итого за день	1705	55,72	61,36	213,83	1612,38		1,09	1,22	303,66	69,22	623,78	350,24	1120,89	18,49
Неделя 2	Запеканка из творога со ступенным молоком	180	19,82	16,31	45,18	417,47	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
Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	480	20,22	16,31	72,78	529,47		0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
	Итого за завтрак	60	0,50	0,00	2,00	9,60	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	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
Обед	Суп картофельный макаронными изд.	90	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
	Терфелин с соусом	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
	Капуста тушенная	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
	Кисель	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
	Хлеб ржаной	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
Итого за обед	Зразы картофельные с соусом	150	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
	Подлник	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 подлник	350	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	Итого за день	1600	52,80	55,29	198,06	1539,37		0,59	1,01	365,70	51,04	1031,63	220,46	985,63	10,92

Принем пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Гликоиды										
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону) отруби св.	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
	Рыба жареная (запеченая)	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
	Рис из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50	5411,04	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	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	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		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 свежих 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	205	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	Кондитерское изделие (пряник) *	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 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
	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
		250	9,57	8,1	41,76	279,98		0,126	0,32	43	2,6	252,7	36,8	220	1,05
		1625	58,40	57,824	196,81	1525,53		0,815	1,08	738,1	55,086	674,09	236,619	1010,6	12,79
Итого за полдник		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
Неделя 2	Гулиш	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	Каши 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
		550	27,76	29,06	66,21	606,56		0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18	5,42
Итого за завтрак		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
Обед	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 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	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	0,40
	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
		300	5,99	6,4	20,2	162		0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
Итого за полдник		1630	58,16	55,387	189,43	1461,16		1,006	1,89	143,62	74,088	721,757	382,093	1047,86	13,13

Присл пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич* ценности	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углевода										
Неделя 2	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
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	48,03	146,81	3,65
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	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
	Обед	600	23,20	18,81	73,82	553,37		0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,95
	Суп с клецками	200	2,95	5,70	18,04	125,00	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	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	125,52	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	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	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	Бутерброд с сыром	820	16,80	24,23	113,87	728,32	пром.	0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,59
	Полдник	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
Итого за полдник	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 день	400	9,10	12,34	38,93	304,95		0,08	0,23	84,58	1,95	273,58	25,45	198,66	1,03
	День 10	1820	49,10	55,38	226,62	1586,65		0,80	0,93	413,80	95,96	685,83	220,77	818,48	18,57
Завтрак	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
	Капса 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	149,94	0,57
	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	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	450	11,71	18,63	71,73	502,00		0,10	0,22	111,57	2,18	277,85	46,17	254,44	1,46
	Обед	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
	Борщ со сметаной	205	1,53	6,00	18,50	147,00	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Рыба жареная (запеченая)	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
	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	70,00	1,02
	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
	Итого за обед	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
Полдник	Сырники из творога со ступенным молоком	120	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
	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 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 полдник	Итого за день	340	27,16	11,86	46,74	405,48		0,17	0,59	62,40	2,30	439,40	69,60	442,80	1,06
		1565	63,97	58,62	213,68	1648,18		0,65	1,14	703,53	32,06	892,35	227,33	1106,12	9,75

Примечание: * - допускается выдача иных кодытерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	20,57	25,90	57,55	578,32	25	0,19	0,67	419,96	13,14	175,43	50,31	386,66	7,06
2	22,78	20,51	101,21	772,62	33	0,16	0,18	14,12	6,36	94,08	60,33	265,94	7,21
3	22,39	22,90	89,16	647,84	28	0,22	0,36	153,90	23,36	368,94	145,39	421,18	5,98
4	14,65	9,76	77,20	452,19	19	0,27	0,23	47,72	13,84	116,46	82,22	278,58	5,90
5	17,94	23,28	62,61	541,92	23	0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7,63
6	20,22	16,31	72,78	529,47	23	0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
7	20,86	21,85	72,91	567,74	24	0,34	0,28	522,70	27,83	168,87	86,31	331,57	5,08
8	27,76	29,06	66,21	606,56	26	0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18	5,42
9	23,20	18,81	73,82	553,37	24	0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,95
10	11,71	18,63	71,73	502,00	21	0,10	0,22	111,57	2,18	277,85	46,17	254,44	1,46
за 10 дней	202,09	207,01	745,19	5752,03	245	2,45	3,37	1493,00	167,12	2220,31	929,47	3508,95	59,36
среднее	20,21	20,70	74,52	575,20	24	0,24	0,34	149,30	16,71	222,03	92,95	350,90	5,94
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед 7-1 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	28,16	27,25	103,31	726,80	31	0,38	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12
2	18,27	19,66	122,78	747,77	32	0,37	0,31	175,74	41,87	223,41	108,08	328,33	6,61
3	27,26	30,58	76,55	723,88	31	0,51	1,67	315,38	26,22	221,29	144,99	442,41	7,07
4	29,53	25,66	151,20	979,78	42	0,36	0,51	45,19	21,17	394,35	126,30	509,60	8,91
5	26,81	24,69	107,80	735,80	31	0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
6	22,98	16,80	94,40	623,50	27	0,25	0,30	247,20	34,75	221,55	102,99	331,19	6,05
7	27,97	27,87	82,14	677,81	29	0,35	0,48	172,40	24,66	252,52	113,51	459,03	6,66
8	24,41	19,93	103,02	692,60	29	0,60	1,26	70,60	40,72	230,19	202,12	393,60	5,49
9	16,80	24,23	113,87	728,32	31	0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,59
10	25,10	28,13	95,21	740,70	32	0,38	0,32	529,56	27,58	175,10	111,56	408,88	7,23
за 10 дней	247,29	244,81	1050,27	7376,97	314	4,00	5,82	2013,20	327,26	2363,38	1270,20	3989,22	73,11
среднее	24,73	24,48	105,03	737,70	31	0,40	0,58	201,32	32,73	236,34	127,02	398,92	7,31
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов подник 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	8,05	7,94	31,92	233,10	10	0,10	0,32	43,00	2,60	248,70	34,00	207,00	0,83
2	5,99	6,40	20,20	162,00	7	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	15	0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
4	8,67	9,46	70,39	401,98	17	0,19	0,05	20,61	2,92	46,87	52,57	148,74	4,93
5	10,97	13,39	43,42	334,66	14	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	16	0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
7	9,57	8,10	41,76	279,98	12	0,13	0,32	43,00	2,60	252,70	36,80	220,00	1,05
8	5,99	6,40	20,20	162,00	7	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
9	9,10	12,34	38,93	304,95	13	0,08	0,23	84,58	1,95	273,58	25,45	198,66	1,03
10	27,16	11,86	46,74	405,48	17	0,17	0,59	62,40	2,30	439,40	69,60	442,80	1,06
за 10 дней	120,74	109,77	381,35	3029,15	129	1,52	3,44	522,35	63,61	2756,76	503,13	2645,41	17,87
среднее	12,07	10,98	38,13	302,92	13	0,15	0,34	52,24	6,36	275,68	50,31	264,54	1,79
по СанПиН	77	79	335	2350	10-15	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	48,73	53,15	160,86	1305,12	56	0,57	0,89	433,50	28,92	304,85	206,35	824,34	16,18
2	41,06	40,16	223,99	1520,39	65	0,54	0,49	189,86	48,23	317,49	168,40	594,27	13,82
3	49,65	53,48	165,71	1371,72	58	0,73	2,03	469,28	49,58	590,23	290,38	863,59	13,05
4	44,18	35,42	228,40	1431,97	61	0,64	0,74	92,91	35,01	510,81	208,52	788,18	14,81
5	44,75	47,97	170,41	1277,72	54	0,79	0,82	259,66	48,67	352,28	271,84	802,29	16,01
6	43,20	33,11	167,18	1152,97	49	0,38	0,62	300,50	44,59	756,37	157,45	701,98	9,71
7	48,83	49,72	155,05	1245,55	53	0,69	0,76	695,10	52,49	421,39	199,82	790,60	11,74
8	52,17	48,99	169,23	1299,16	55	0,91	1,60	95,04	63,12	465,09	343,84	849,78	10,91
9	40,00	43,05	187,69	1281,70	55	0,72	0,70	329,22	94,00	412,25	195,32	619,82	17,54
10	36,81	46,76	166,94	1242,70	53	0,48	0,55	641,13	29,76	452,95	157,73	663,32	8,69
за 10 дней	449,39	451,82	1795,46	13129,00	558,68	6,45	9,19	3506,20	494,37	4583,69	2199,67	7498,17	132,47
среднее	44,94	45,18	179,55	1312,90	56	0,64	0,92	350,62	49,44	458,37	219,97	749,82	13,25
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: белка и полиника 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	36,21	35,19	135,23	959,90	41	0,48	0,54	56,54	18,39	378,12	190,04	644,68	9,95
2	24,26	26,06	142,98	909,77	39	0,47	0,59	224,32	52,84	480,08	146,33	526,41	8,83
3	52,90	42,28	113,45	1082,48	46	0,66	2,25	377,78	28,52	656,69	211,79	872,21	7,91
4	38,20	35,12	221,59	1381,76	59	0,56	0,56	65,80	24,09	441,22	178,87	658,34	13,84
5	37,78	38,08	151,22	1070,46	46	0,65	0,77	239,08	52,88	520,63	175,17	635,77	10,85
6	32,58	38,98	125,28	1009,90	43	0,47	0,69	312,40	41,20	496,81	166,00	614,84	7,26
7	37,54	35,97	123,90	957,79	41	0,48	0,80	215,40	27,26	505,22	150,31	679,03	7,71
8	30,40	26,33	123,22	854,60	36	0,69	1,54	119,18	51,69	486,86	240,37	591,68	7,71
9	25,90	36,57	152,80	1033,27	44	0,52	0,61	333,09	64,13	540,01	133,29	559,99	8,62
10	52,26	39,99	141,95	1146,18	49	0,56	0,92	591,96	29,88	614,50	181,16	851,68	8,29
за 10 дней	368,04	354,58	1431,61	10406,12	443	5,52	9,27	2535,55	390,87	5120,13	1773,33	6634,63	90,98
среднее	36,80	35,46	143,16	1040,61	44	0,55	0,93	253,56	39,09	512,01	177,33	663,46	9,10
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12