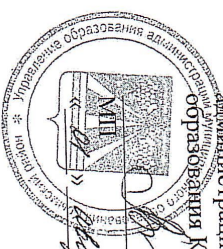


СОГЛАСОВАНО


Виктор
Михайлов
Михайлов Т.С.
МП «А» Иванов 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования,
Администрации муниципального
образования Крымский район

В.Н. Аглаева
В.Н. Аглаева 2025г.

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

Крымск 2025г.

Прочие пития	Наименование	Бес	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			белка	Жиры	Углеводы										
Несен 1 День 1 Завтрак	Икра кабановая	60	1,64	0,00	8,79	80,28	0,02	0,02	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,44	
	Осетр потрошенный	150	15,50	2,40	2,40	300,00	0,08	0,50	415,00	81,00	17,00	290,00	3,20	3,20	
	Щат с лимонном	200	0,90	0,00	16,00	210-17	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	378-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	46,88	0,04	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	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	7,06	
	Овоши натуральные (по сезону) отварн. св.	550	20,57	25,90	57,55	578,32	0,19	0,67	419,96	131,14	175,43	50,31	386,66	7,88	
	Рассолы и легитивный со сметаной	60	0,50	0,00	2,00	10,90	0,02	0,02	0,00	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	
	Львиш	205	1,74	5,07	19,75	119,70	0,08	0,05	7,50	6,72	27,62	19,74	48,38	0,75	
	Кушя преченая	5050	15,40	16,40	3,70	198,10	0,05	0,04	0,04	0,00	34,50	24,70	158,70	1,20	
Итого за обед	Сос. фруктов	150	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,06	0,00	0,00	18,00	73,50	108,00	2,40	
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,01	0,01	0,00	0,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,06	0,03	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,08	0,22	13,54	15,79	129,42	156,04	437,68	9,12	
	Хлеб ржаной	685	28,16	27,25	103,31	726,80	0,02	0,02	3,00	2,60	24,00	28,00	180,00	0,60	
Итого за полдник	Комплексное питание (печенье)*	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	43,00	2,60	553,55	240,35	207,40	0,83	
	Молоко кипяченое	200	5,80	7,94	31,92	233,10	0,10	0,32	43,00	2,60	553,55	240,35	207,40	0,83	
	Итого за полдник	56,78	61,09	192,78	1538,22	0,68	1,20	476,50	31,52	21,28	12,42	24,38	0,79		
	Несен 1	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,01	0,02	0,00	0,00	3,99	21,28	145,63	2,14	
	Всего за день	90	13,00	7,40	19,50	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	8,60	20,91	27,53	0,48	
Завтрак	Всего за день	150	5,10	9,10	34,20	244,50	0,04	0,02	12,56	0,00	4,80	4,80	27,53	0,48	
	Максимальное значение отравление	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	
	Сос. фруктов	20	1,52	0,16	9,84	46,88	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	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Хлеб ржаной	540	22,78	26,51	101,21	772,62	0,16	0,18	14,12	6,56	94,08	60,33	265,94	7,21	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	540	22,78	26,51	101,21	772,62	0,16	0,18	14,12	6,56	94,08	60,33	265,94	7,21	
	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	0,03	0,03	0,00	0,00	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
	Борщ со сметаной	205	1,53	6,00	18,50	147,00	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	23,42	17,56	37,17	0,83
	Фрукты свежие (по сезону)	90	7,21	2,46	6,84	78,75	0,07	0,07	21,94	0,74	32,67	23,42	99,38	0,68	
	Фрукты свежие (по сезону)	150	3,10	6,90	26,20	180,00	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	8,25	85,40	1,06	
Итого за обед	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,98	0,00	12,60	52,00	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,39	0,00	21,80	87,60	0,00	0,00	0,00	0,10	50,00	1,26	2,38	0,07	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	11,88	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Хлеб пшеничный	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	
Итого за полдник	Хлеб ржаной	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	
	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	
	Полдник	100	0,99	0,00	12,60	52,00	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	
	Фрукты свежие (по сезону)	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 полдник	47,05	46,56	244,19	1682,39	0,63	0,77	238,44	59,20	574,16	206,65	792,35	16,04		
Итого за день															

Прочитайте	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe		
			блюда	Жиры	Углеводы											ккалория	
Прочитайте	Салат из капустной 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 гречки	150	14,60	16,90	23,90	306,00	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		
	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	1,32	0,24	7,92	34,16	ппом.	0,04	0,02	0,00	0,00	4,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	550	22,39	22,90	89,16	647,84	ппом.	0,02	0,01	0,00	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,44	
	Итого кабачковая	60	1,64	0,00	8,79	80,28	ппом.	0,02	0,02	0,00	0,00	2,25	53,03	95,43	37,03	1,42	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,90	4,40	17,80	133,60	139-04	0,30	1,00	0,00	0,00	22,25	53,03	95,43	37,03	1,42	
	Омлет картофельный с бобовыми	150	15,50	25,50	2,40	300,00	210-17	0,08	0,59	315,00	0,00	0,00	81,00	17,00	290,00	3,20	
	Чай с лимоном	40	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	400	3,04	0,32	19,68	93,76	ппом.	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	51,24	ппом.	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Хлеб пшеничный	680	27,26	30,58	76,55	723,88	0,51	1,67	315,38	26,22	221,29	144,99	149,40	36,80	241,80	0,64	
	Сардинки из торта со ступенчатым молоком	120	20,04	5,30	29,30	248,60	335-04	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	62,40	2,80	435,40	30,00	188,00	0,20		
Итого за подписание	Кисломолочный напиток (йогурт)	320	25,64	11,70	36,90	358,60	386-17	0,15	0,59	62,40	2,80	435,40	30,00	188,00	0,20		
	Овощи тушеные (по сезону) отварив св.	1580	75,29	65,18	202,61	1730,32	71-17	0,02	0,02	21,94	0,74	32,67	23,42	99,38	0,68		
	Овощи тушеные (по сезону) отварив св.	60	0,50	0,00	2,00	10,80	240-17	0,07	0,07	21,94	0,74	32,67	23,42	99,38	0,68		
	Фрукты свежие (по сезону)	90	7,21	2,46	6,84	78,75	389-17	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06		
	Картофельные пюре	150	3,10	6,90	26,20	180,00	389-17	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
Итого за завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,78		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	ппом.	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	ппом.	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,78	
	Хлеб ржаной	540	14,65	9,76	77,20	452,19	0,27	0,23	41,72	13,84	3,99	21,28	12,42	24,38	0,79		
	Салат из овощей отварив	60	0,84	3,61	4,95	55,68	138-04	0,01	0,02	0,00	0,00	6,60	21,36	18,22	44,78	2,14	
Итого за обед	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	19,69	116,40	138-04	0,05	0,11	1,86	0,37	3,60	20,91	27,35	0,48	0,48	
	Выпечка из говядины	90	13,00	7,40	19,90	214,40	202-17	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,35	0,48	0,48	
	Макаронные изделия отварив	150	5,10	9,10	34,20	244,50	379-17	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	108,00	2,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02	0,44	
	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	0,44	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	ппом.	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	ппом.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	0,44	
	Хлеб ржаной	870	29,53	25,66	151,20	979,78	305-04	0,16	0,36	51	45,19	21,17	39,77	11,74	1,91	1,91	
	Каша "Ягвард"	155	6,15	9,30	36,15	253,50	389-17	0,01	0,01	0,00	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	4,00	2,80	13,00	0,78	
Итого за подписание	Хлеб пшеничный	375	8,67	9,46	70,39	401,98	0,19	0,05	20,61	2,92	3,93	557,68	261,09	936,92	19,74	19,74	
	Итого за день	1785	52,85	44,88	298,79	1833,95	0,83	0,78	113,52	37,93	557,68	261,09	936,92	19,74	19,74		

Пример пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетич.	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
			блюда	ЖКБ											Углеводы
Пример пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калории	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1	Салат из болгарок, капусты	60	1,36	3,00	1,86	41,40	43-04	0,02	0,06	36,00	9,54	22,60	9,00	33,00	0,48
Неделя 2	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
Неделя 3	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	66,88	376-17	0,00	0,10	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Неделя 4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	проп.	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Неделя 5	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	проп.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Неделя 6	Хлеб ржаной	505	17,94	23,28	62,61	541,92	проп.	0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7,63
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	60	0,96	2,90	6,60	57,00	47-17	0,01	0,01	0,00	11,34	44,95	9,00	19,20	0,36
	Салат из квашеной капусты	200	2,95	5,70	18,04	116,87	155-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
Обед	Суп с клецками	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
	Гриль, тушеная с овощами	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
Полдник	Компот на смеси сухофруктов	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
	Фрукты свежие (по сезону)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	проп.	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	проп.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Хлеб ржаной	830	26,81	24,69	107,80	735,80	231-04	0,20	0,12	19,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8,37
Итого за обед	Хлеб ржаной	150	4,05	6,75	27,90	190,50	386-17	0,04	0,06	44,00	1,80	22,50	39,00	99,00	1,50
	Картофельные оладьи с сыром	200	5,60	6,40	7,60	110,00	проп.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Полдник	Картофельные оладьи с сыром	20	1,32	0,24	7,92	34,16	проп.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Кисломолочный напиток (йогурт)	705	10,97	13,39	43,42	334,66	1612,38	1,09	1,22	303,66	69,22	271,50	78,40	318,60	2,48
Итого за полдник	Хлеб ржаной	1705	55,72	61,36	213,83	1612,38	366-04	0,09	0,29	48,42	0,53	515,61	42,41	353,51	0,90
	Запеканка на твороге со свежими яблоками	180	19,82	16,31	43,18	417,47	376-17	0,00	0,01	4,58	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Итого за день	Запеканка на твороге со свежими яблоками	200	0,01	0,00	15,00	60,00	478-17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,04	0,00	0,00	2,02
	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
Неделя 2	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
	Фрукты свежие (по сезону)	480	20,22	16,31	72,78	529,47	71-17	0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	480	20,22	16,31	72,78	529,47	71-17	0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3,66
	Овощи, натуральные (по сезону) помидоры, св.	60	0,50	0,00	2,00	9,60	71-17	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	7,63	46,30	0,56
Итого за завтрак	Овощи, натуральные (по сезону) помидоры, св.	200	2,30	2,00	19,40	106,00	404-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,30	0,56
	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	31,28	61,04	1,25
Неделя 1	Террины с соусом	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139-17	0,05	0,06	0,00	25,62	88,13	31,32	31,28	61,04
	Капустная тушеная	200	0,00	0,00	18,40	73,60	648-04	0,01	0,03	0,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
Неделя 2	Кисель	40	3,04	0,32	19,68	93,76	проп.	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	проп.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед	Хлеб пшеничный	770	22,98	16,80	94,40	623,50	295-22	0,13	0,10	25,20	3,85	35,27	103,66	1,01	
	Хлеб ржаной	150	17,18	21,29	278,40	408,00	385-17	0,08	0,30	65,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
Полдник	Зразы картофельные с соусом	200	3,80	5,00	9,60	108,00	385-17	0,08	0,30	65,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Молоко кипяченое	350	9,60	30,89	386,40	1539,37	проп.	0,21	1,01	365,70	51,04	1031,63	220,46	985,63	10,92
Итого за полдник	Молоко кипяченое	350	9,60	30,89	386,40	1539,37	проп.	0,21	1,01	365,70	51,04	1031,63	220,46	985,63	10,92
Итого за день	Итого за день	1600	52,80	55,29	198,06	1539,37	проп.	0,59	1,01	365,70	51,04	1031,63	220,46	985,63	10,92

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры											
Пример пищи	Овощи натуральные (по сезону) отруби са.	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
	Неделя 2	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
	День 7	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
	Завтрак	100	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	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	Фрукты свежие (по сезону)	20	1,32	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	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	5,08
	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
	Ци 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
Обед	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 пшеничный	40	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	735	27,97	27,87	82,14	677,81	пром.	0,05	0,48	172,40	24,66	252,52	113,51	459,03	6,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	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
	Кондитерское изделие (пирожник)*	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
	Молоко кипяченое	20	1,57	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	250	9,57	8,1	41,76	279,98	0,126	0,32	43	2,6	752,7	36,8	220	1,05	1,05
	Хлеб пшеничный	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	1,05
Итого за полдник	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
	Неделя 2	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
	День 8	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
	Завтрак	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
	Какао с молоком	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 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	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	5,42
	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40	43-04	0,02	0,06	36,00	0,00	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 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
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	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.	0,06	0,03	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	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	5,49
Итого за обед	Хлеб ржаной	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	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	300	5,99	6,4	20,2	162	0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22	2,22
	Хлеб ржаной	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	300	5,99	6,4	20,2	162	0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22	2,22
Итого за полдник	Хлеб ржаной	1630	58,16	55,387	189,43	1461,16	0,006	1,89	143,62	74,088	721,757	382,093	1047,86	13,13	13,13
	Итого за день														

[illegible]

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)	(г)	завтрак	завтрак %										
1	20,57	23,90	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 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				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 обеда и полдника 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	44,3	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