

СОГЛАСОВАНО

Алиев А. А.
М. А. Алиев
МП
« 01 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район
В. Н. Абаева
МП
« 01 » августа 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Крымск 2025г.

Пример пищи	Наименование		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	блюда	блюда		белки	жиры	углевода										
Вегет. 1	Икра кабачковая	100	2,73	10,00	14,65	104,65	133,80	проп.	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	3,46,21	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	проп.	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	проп.	0,06	0,06	0,03	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37	
	Овощи натуральные (по сезону) отварив. св.	640	24,05	37,35	79,48	716,42	проп.	0,32	0,68	351,17	15,28	252,36	76,87	405,61	8,24	
	Расходные ингредиенты со сметаной	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	0,03	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60	
	Утрап	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	
	Каши 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	2,00	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	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб пшеничный	44	2,90	0,60	28,98	121,00	проп.	0,10	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,32	1,72	
	Хлеб ржаной	905,00	32,42	29,74	113,54	811,13	проп.	0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33	
	Кашитерское изделие (печенье)*	50	3,75	4,90	37,20	208,50	проп.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05	
Итого за полдник	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 день	1795	66,02	76,99	239,82	1850,05		0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25	
	Неисп. 1	100	1,41	6,01	8,25	92,80	52-17	0,02	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,65	1,32	
	Днев. 2	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		
	Завтрак	180	6,55	6,94	36,55	253,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
Итого за ужин	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	проп.	0,07	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	проп.	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90	
	Итого за ужин	640	24,05	37,35	79,48	716,42	проп.	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	
Итого за обед	Борщ со сметаной	250/5	1,72	5,66	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	
	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	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	проп.	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	проп.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,32	1,72	
	Итого за обед	1005	23,14	24,02	134,64	837,91	проп.	0,51	0,40	69,20	60,05	269,35	150,01	424,84	8,72	
	Подливки	-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 полдник	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	Фрукты свежие (по сезону)	300	5,99	6,40	20,20	162,00	проп.	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	1736,47	проп.	0,89	0,94	154,14	80,08	656,54	283,26	984,85	20,69	

Пример пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетич.	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe				
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккалорий											
Неделя 1	Завтрак	Салат из капустной 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	
	День 3	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	
	Завтрак	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	проп.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	проп.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37	
		Итого хлебных	680	18,345	18,267	121,778	731,45		0,381	0,48	49,47	35,11	434,02333	150,51	488,6133	6,925	
		Суп картофельный с бобовыми	100	2,731	10	14,646	133,8	проп.	0,038	0,039	0	4,676	90,933	18,106	55,803	0,741	
	Обед	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	
Итого за обед		Хлеб пшеничный	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 ржаной	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	проп.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20		
	Итого хлебных	44	2,90	0,53	14,70	76,56	проп.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72		
	Салатки из овощей со свежим молоком	814	30,934	42,8808	93,6708	853,5755		0,551	0,744	346,5860	11,937	286,96662	113,375	509,5596	8,921		
Итого за полдник	Подлив	Кисломолочный напиток (йогурт)	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	
		Итого за день	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	
		Омлет натуральный (по сезону) ошпаренный св.	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	
	Неделя 1	Фрикадельки рыбные с соусом	100	8,01	2,74	7,60	87,50	71-17	0,075	0,08	24,38	0,83	36,30	26,03	110,43	0,75	
		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	
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	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	проп.	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	проп.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37		
	Салат из овощей отварной	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		
Итого за завтрак	Обед	Суп картофельный с крупой	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	
		Выпечка из говядины	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	
		Макаронные изделия отварные	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	
	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	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	
		Фрукты свежие (по сезону)	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	
Итого за обед		Хлеб пшеничный	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	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	проп.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20		
	Итого хлебных	44	2,90	0,53	14,70	76,56	проп.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72		
	Каша "Янтарная"	1034	36,0031	27,7154	163,597	1091,28		0,504	0,589	67,42571	25,52	435,23543	167,201	613,9077	10,66		
Итого за полдник	Подлив	Суп порционный	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	2,92	
		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	35	4,35	0,55	26,57	109,20	проп.	0,09	0,05	113,50	3,89	12,65	18,15	42,90	1,10	
	Итого за день		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		

Примечание	Наименование		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептура	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	Белки		Жиры	Углеводы											
Начеся 1 День 5 Завтрак	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	
	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	
	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	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	проя.	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	проя.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37	
		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 капустной 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	
Итого за обед	Компот из яблок сухих/фруктов	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	проя.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20	
Полдник	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	проя.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72	
		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	
	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	
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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	проя.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
		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	
Начеся 2 День 6 Завтрак	Запеканка из творога со свежим 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	
	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	
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	
	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 нел.	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	
Итого за обед	Тертая св. 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 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	
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	проя.	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	проя.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72	
		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	
Итого за день	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 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	
		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	
		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	

Применение	Наименование		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда		Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону) сырые 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	
	Рыба жареная (запеченная)	100	13.69	13.45	4.00	192.73	230-17	0.11	0.09	44.55	1.42	39.02	38.73	171.91	0.76	
	Рис из овощей	180	13.03	18.84	24.74	243.43	341-04	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	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	
Итого за завтрак	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	
	Салат из свежих с зеленым горошком	760	34.086	33.16	99.895	747.5758		0.41	0.3	146.983	42.13	212.991	121.412	394.119	6.747	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	100	1.65	4.12	7.29	72.90	53-17	0.045	0.04	0.00	6.86	28.33	18.39	41.61	1.31	
	Ауш	250/5	1.89	3.95	8.07	100.05	124-04	0.059	0.053	7.50	15.79	53.55	22.53	52.00	0.84	
Итого за обед	Какао с молоком	225	24.18	19.00	42.95	331.75	438-04	0.158	0.20	0.00	8.55	38.25	49.50	200.25	2.70	
	Хлеб пшеничный	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 ржаной	44	2.90	0.53	28.98	121.00	пром.	0.10	0.04	0.00	0.00	13.80	19.80	46.80	1.20	
	Коштерское изделие (приник)*	850	39.43	33.74	119.57	820.86		0.49	0.55	31.90	32.79	301.55	152.24	534.74	8.23	
	Молоко кипяченое	50	3.75	4.90	37.20	208.50	пром.	0.09	0.03	0.00	2.60	240.00	28.00	180.00	0.20	
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	55	4.35	0.55	26.57	109.20	пром.	0.08	0.30	40.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.05	
	Салат витаминный	305	13.895	10.45	73.365	425.7		0.208	0.358	45	2.6	267.15	56.15	267.9	2.35	
	Лунши	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	
	День 8	50/50	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	180	3.40	6.12	26.28	181.80	171-17	0.14	0.07	0.00	0.00	21.60	88.20	129.60	2.88	
Итого за ужин	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	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	
	Салат из белокоч. капусты	620	32.31	32.96	89.78	750.75		0.44	0.41	24.44	35.56	262.88	182.18	537.12	7.40	
	Суп картофельный с бобовыми	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	
Итого за обед	Рыба тушеная в томате соевыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	139-04	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	229-17	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	320-04	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	
Итого за полдник	Коштерское изделие (приник)*	984	32.87	25.35	123.617	867.31		0.64	0.387	41.47	34.74	255.841	199.041	581.072	8.047	
	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	
	Итого за день	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	6.4	20.2	162		0.093	0.282	48.58	10.97	256.67	38.25	198.08	2.22	
	Итого за день	1904	71.18	64.71	235.59	1780.06		1.17	1.08	114.49	81.27	775.39	419.47	1316.28	17.66	

Пример пищи		Наименование														
		блюда														
		Вес	Пищевые вещества				энергии	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	рецептуры									
Неделя 2	Салат из белокочанной 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, 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	
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	прох.	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	прох.	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	230	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	
	Гречка	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 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	60	4,74	0,60	28,98	121,00	прох.	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	прох.	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	91,8871	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 (запеченная)	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	прох.	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	прох.	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 сметанным молоком	100/20	20,04	5,30	29,50	248,60	358-04	0,092	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64	
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	3,60	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	прох.	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	

Примечание:

* - допускается замена пищи государственными стандартами;

** - допускается замена пищи федеральными стандартами;

Примечание: *, доводится выдана информация; **, доводится выдана информация.

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

№ дня	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность пищи		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 обмен 12 лет и старше

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	общ.	обмен %								
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 подгрупп 12 лет и старше.

№ дня	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(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

№ дня	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	1566,44	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 обед+полдник	Энергетическая ценность полдник %	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
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	439,09	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