

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



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

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	F
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры								
Неделя 1	Икра кабачковая	60	1,64	0,00	8,79	80,28	пром.	0,02	0,02	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,4
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	3,2
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	0,4
	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	2,0
	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	0,2
	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	0,2
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	7,1
Обед	Овощи натуральные (по сезону) огурцы св.	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	0,2
	Рассольник ленинградский 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	0,5
	Гуляш	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	1,2
	Каша 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	2,4
	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	2,1
	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	0,4
	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	1,1
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	9,1
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2,25	2,94	22,32	125,10	пром.	0,02	0,02	3,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,4
	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	0,2
Итого за полдник		230	8,05	7,94	31,92	233,10		0,10	0,32	43,00	2,60	248,70	34,00	207,00	0,6
Итого за день			56,78	61,09	192,78	1538,22		0,68	1,20	476,50	31,52	553,55	240,35	1031,34	17,1
Неделя 1	Салат из свеклы 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	0,1
День 2	Биточки 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	2,1
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	0,4
	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	2,1
	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	0,2
	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	0,2
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	7,1
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	0,2
	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	0,4
	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	0,4
	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	1,1
	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	2,0
	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	0,1
	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	0,4
	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	1,1
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	6,1
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	0,2
	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	2,0
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	2,2
Итого за день			47,05	46,56	244,19	1682,39		0,63	0,77	238,44	59,20	574,16	206,65	792,35	16,1

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	F
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры								
Неделя 1	Салат из квашеной 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,
День 3	Плов из птицы	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,
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	1,
	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,
	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,
	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,
Итого за завтрак		550	22,39	22,90	89,16	647,84		0,22	0,36	153,90	23,36	368,94	145,39	421,18	5,
	Икра кабачковая	60	1,64	0,00	8,79	80,28	пром.	0,02	0,02	0,00	2,81	54,56	10,86	33,48	0,
	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,
Обед	Омлет натуральный	150	15,50	25,50	2,40	300,00	210-17	0,08	0,59	315,00	0,00	81,00	17,00	290,00	3,
	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,
	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,
	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,
Итого за обед		680	27,26	30,58	76,55	723,88		0,51	1,67	315,38	26,22	221,29	144,99	442,41	7,
Полдник	Сырники из творога со сгущенным 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,
	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,
Итого за полдник		320	25,64	11,70	36,90	358,60		0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,
Итого за день		1550	75,29	65,18	202,61	1730,32		0,88	2,62	531,68	51,88	1025,63	357,18	1293,39	13
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону) огурцы 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,
День 4	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,
Завтрак	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,
	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,
	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,
	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,
Итого за завтрак		540	14,65	9,76	77,20	452,19		0,27	0,23	47,72	13,84	116,46	82,22	278,58	5,
Обед	Салат из свеклы 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,
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	19,69	116,40	138-04	0,07	0,04	0,00	6,60	21,36	18,22	44,78	0,
	Биточки из говядины	90	13,00	7,40	19,90	214,40	268-17	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,
	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,
	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,
	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,
	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,
	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,
Итого за обед		870	29,53	25,66	151,20	979,78		0,36	0,51	45,19	21,17	394,35	126,30	509,60	8,
Полдник	Каша "Янтарная"	155	6,15	9,30	36,15	253,50	305-04	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,
	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,
	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,
Итого за полдник		375	8,67	9,46	70,39	401,98		0,19	0,05	20,61	2,92	46,87	52,57	148,74	4,
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

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	сметурт								
Неделя 1	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
День 5	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
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
	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
	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
Итого за завтрак		505	17,94	23,28	62,61	541,92		0,44	0,45	64,58	16,34	103,16	175,07	485,12	7
Обед	Салат из квашеной 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
	Суп с клецками	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
	Птица, тушеная 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
	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
	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
	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
	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
Итого за обед		830	26,81	24,69	107,80	735,80		0,36	0,37	195,08	32,33	249,13	96,77	317,17	8
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
	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
	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
Итого за полдник		370	10,97	13,39	43,42	334,66		0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2
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	11
Неделя 2	Запеканка из творога со сгущенным 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
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
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
Итого за завтрак		480	20,22	16,31	72,78	529,47		0,12	0,32	53,30	9,84	534,82	54,46	370,79	3
Обед	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	8,40	25,20	0
	Суп картофельный макаронными изд.	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
	Тефтели с соусом	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
	Капуста тушеная	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
	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
	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
	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
Итого за обед		770	22,98	16,80	94,40	623,50		0,25	0,30	147,20	34,75	221,55	102,99	331,19	1
Полдник	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
	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
Итого за полдник		350	9,60	22,18	30,89	386,40		0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1
Итого за день		1600	52,80	55,29	198,06	1539,37		0,59	1,01	165,70	51,04	1031,63	120,46	985,63	1

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	F
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Гликоиды	г	ккал									
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону) огурцы 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,
День 7	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,
Завтрак	Рагу 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,
	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,
	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,
	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,
	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,
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,
Обед	Салат из свеклы 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,
	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,
	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,
	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,
	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,
	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,
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,
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,
	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,
	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,
Итого за полдник		250	9,57	8,1	41,76	279,98			0,126	0,32	43	2,6	252,7	36,8	220	1,
Итого за день		1625	58,40	57,824	196,81	1525,53			0,815	1,08	738,1	55,086	674,09	236,619	1010,6	12
Неделя 2	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,
День 8	Гуляш	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,
Завтрак	Каша 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,
	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,
	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,
	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,
Итого за завтрак		550	27,76	29,06	66,21	606,56			0,31	0,34	24,44	22,40	234,90	141,72	456,18	5,
Обед	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,
	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,
	Рыба тушеная в томате со овощами	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,
	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,
	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,
	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,
	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,
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,
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,
	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,
Итого за полдник		300	5,99	6,4	20,2	162			0,093	0,282	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,
Итого за день		1630	58,16	55,387	189,43	1461,16			1,006	1,89	143,62	74,088	721,757	382,093	1047,86	12

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г									
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	0,41	
День 9	Птица, тушеная 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	3,61	
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	2,00	
	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	0,72	
Итого за завтрак		600	23,20	18,81	73,82	553,37		0,29	0,31	80,71	31,83	145,82	87,48	258,49	9,92	
Обед	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	0,61	
	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	1,72	
	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	0,82	
	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	2,00	
	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	0,72	
	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	1,12	
Итого за обед		820	16,80	24,23	113,87	728,32	пром.	0,43	0,39	248,51	62,17	266,43	107,85	361,33	7,52	
Полдник	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	0,44	
	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	0,44	
	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	0,11	
Итого за полдник		400	9,10	12,34	38,93	304,95		0,08	0,23	84,58	1,95	273,58	25,45	198,66	1,01	
Итого за день		1820	49,10	55,38	226,62	1586,65		0,80	0,93	413,80	95,96	685,83	220,77	818,48	18,22	
День 10	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	0,44	
Завтрак	Каша 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	0,52	
	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	0,44	
Итого за завтрак		450	11,71	18,63	71,73	502,00		0,10	0,22	111,57	2,18	277,85	46,17	254,44	1,42	
	Овощи натуральные (по сезону) помидоры 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	0,32	
Обед	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	0,82	
	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	0,62	
	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	1,12	
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	7,22	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным 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	0,62	
	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	0,22	
	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		340	27,16	11,86	46,74	405,48		0,17	0,59	62,40	2,30	439,40	69,60	442,80	1,02	
Итого за день		1565	63,97	58,62	213,68	1648,18		0,65	1,14	703,53	32,06	892,35	227,33	1106,12	9,72	

Примечание:

* - допускается выдача иных кондитерских 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 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	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		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	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		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	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