

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ СОШ № 20
Абдураманов Г.А.
МП
« 01 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район

В.Н. Аблаева
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.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры								
Неделя 1	Икра кабачковая	100	2,73	10,00	14,65	133,80	пром.	0,038	0,04	0,00	4,68	90,93	18,11	55,80	0,74
День 1	Омлет натуральный	160	14,87	26,48	2,81	308,97	210-17	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81
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	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		640	24,05	37,35	79,48	716,42		0,32	0,68	351,17	15,28	252,36	76,87	405,61	8,24
Обед	Овощи натуральные (по сезону) огурцы св.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Рассольник ленинградский со сметаной	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
	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	1,20
	Каша гречневая	180	5,40	6,12	26,28	181,80	171-17	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20	129,60	2,88
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		905,00	32,42	29,74	113,54	817,13		0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)*	50	3,75	4,90	37,20	208,50	пром.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	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 полдник		250	9,55	9,90	46,80	316,50		0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25
Итого за день		1795	66,02	76,99	239,82	1850,05		0,94	1,29	413,71	39,34	665,61	316,82	1160,96	20,82
Неделя 1	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,25	92,80	52-17	0,02	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,63	1,32
День 2	Биточки из говядины	100	14,44	8,22	22,11	122,11	268-17	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	253,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		660	29,26	22,04	124,73	726,56		0,29	0,26	36,36	9,06	130,53	95,00	361,93	9,75
Обед	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	49-17	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64	33,86	0,57
	Борщ со сметаной	250/5	1,72	5,86	8,73	101,55	109-04	0,03	0,04	7,50	10,94	56,83	23,53	49,10	1,11
	Фрикадельки рыбные с соусом	100	8,01	2,73	7,60	87,50	240-17	0,08	0,08	24,38	0,82	36,30	26,02	110,42	0,76
	Картофельное пюре	180	3,72	8,28	31,44	216,00	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		1005	23,14	24,02	134,64	837,91		0,51	0,40	69,20	60,05	269,35	150,01	424,84	8,72
Полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за полдник		300	5,99	6,40	20,20	162,00		0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
Итого за день		1965	58,39	52,46	279,57	1726,47		0,89	0,94	154,14	80,08	656,54	283,26	984,85	20,69

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,83	11,00	95,00	47-17	0,02	0,02	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60
День 3	Плов из птицы	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	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
		680	18,345	18,2667	121,778	731,45		0,381	0,48	49,47	35,11	434,02333	150,51	488,6133	6,935
Итого за завтрак															
Обед	Икра кабачковая	100	2,731	10	14,646	133,8	пром.	0,038	0,039	0	4,676	90,933	18,106	55,803	0,741
	Суп картофельный с бобовыми	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
	Омлет натуральный	160	14,87	26,48	2,81	308,97	210-17	0,11	0,55	346,21	0,28	109,96	17,21	240,83	2,81
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
		814	30,934	42,8808	93,6708	853,5755		0,551	0,744	346,5869	11,937	286,96662	113,375	509,5506	8,921
Итого за обед															
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	20,04	5,30	29,30	248,60	358-04	0,092	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник		320	25,64	11,70	36,90	358,60		0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
Итого за день		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	Овощи натуральные (по сезону) огурцы св.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 4	Фрикадельки рыбные с соусом	100	8,01	2,74	7,60	87,50	240-17	0,075	0,08	24,38	0,83	36,30	26,03	110,43	0,75
Завтрак	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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
		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	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,25	92,80	52-17	0,017	0,04	0,00	6,65	35,46	20,70	40,63	1,32
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	125,5	138-04	0,09	0,055	0	8,25	26,7	22,775	55,975	0,875
	Биточки из говядины	100	14,44	8,22	22,11	218,22	268-17	0,06	0,12	2,07	0,41	40,89	23,23	161,81	2,38
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	253,40	202-17	0,07	0,03	34,29	0,00	14,57	9,77	45,09	0,98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	379-17	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	0,17
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
		1034	36,0031	27,7154	163,597	1091,28		0,504	0,589	67,42571	25,52	435,23543	167,201	613,9027	10,66
Итого за обед															
Полдник	Каша "Янтарная"	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
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15-17	0,01	0,06	52,00	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
Итого за полдник		480	17,60	18,67	109,87	659,78		0,30	0,15	113,50	3,89	253,83	104,44	333,67	7,02
Итого за день		2174	73,03	58,27	373,66	2327,98		1,19	1,04	239,04	48,36	838,35	386,81	1316,88	25,37

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры								
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	43-04	0,022	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
День 5	Запеканка картофельная с мясом	200	22,95	22,81	27,31	348,28	478-04	0,34	0,34	27,59	6,59	58,55	146,41	390,55	5,28
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	376-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		580	30,14	26,93	82,20	625,33		0,50	0,45	27,89	23,73	110,66	196,60	516,46	8,75
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,83	11,00	95,00	47-17	0,02	0,02	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60
	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00	155-04	0,06	0,06	5,88	0,80	23,73	16,75	56,55	0,58
	Птица, тушеная с овощами	225	18,75	16,76	19,35	303,00	488-04	0,18	0,23	43,95	12,47	84,27	53,18	159,60	4,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		979	34,06	27,51	118,60	850,16		0,46	0,39	63,41	41,44	278,47	134,92	377,13	10,79
Полдник	Картофельные оладьи с сыром	150	4,05	6,75	27,90	190,50	231-04	0,20	0,12	0,00	18,75	22,50	39,00	99,00	1,50
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром.	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		370	10,97	13,39	42,18	335,30		0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
Итого за день		1929	75,17	67,83	242,98	1810,79		1,26	1,24	135,29	85,72	660,63	409,92	1212,19	22,02
Неделя 2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	25,07	26,54	67,20	548,00	366-04	0,24	0,22	156,00	1,13	469,41	63,74	516,38	1,54
День 6	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	376-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за завтрак		540	25,47	26,54	94,80	660,00		0,27	0,25	160,88	10,34	488,62	75,79	533,66	4,30
Обед	Овощи натуральные (по сезону) помидоры св.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Суп картофельный макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,46	118,25	140-04	0,11	0,06	0,00	8,25	29,20	27,28	67,58	1,13
	Тефтели с соусом	110	17,83	18,75	20,25	251,00	462-04	0,05	0,07	33,92	0,72	27,95	18,33	88,37	0,87
	Капуста 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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		944	32,66	29,34	117,31	794,18		0,43	0,34	113,92	50,03	265,10	155,62	412,51	7,59
Полдник	Зразы картофельные с соусом	150/50	3,80	17,18	21,29	278,40	295-22	0,13	0,10	25,20	3,85	35,27	35,02	103,66	1,01
	Молоко 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 полдник		400	9,60	22,18	30,89	386,40		0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
Итого за день		1884	67,74	78,06	243,00	1840,58		0,92	0,98	340,00	66,83	1028,98	294,42	1229,82	13,09

Прием пищи	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) огурцы св.	100	0,83	0,00	3,33	15,17	71-17	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 7	Рыба жареная (запеченая)	100	13,89	13,45	4,00	192,73	230-17	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
Завтрак	Рагу из овощей	180	13,03	18,84	24,74	243,43	5411,04	0,10	0,10	78,86	21,45	63,70	27,87	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
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		760	34,086	33,16	99,895	747,5758		0,41	0,3	146,983	42,13	212,991	121,412	394,1119	6,747
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53-17	0,045	0,04	0,00	6,86	28,33	18,39	41,61	1,31
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,89	5,95	8,07	100,05	124-04	0,059	0,053	7,50	15,79	53,55	22,53	52,00	0,84
	Азу	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
	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	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		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
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)*	50	3,75	4,90	37,20	208,50	пром.	0,04	0,03	5,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05
	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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
Итого за полдник		305	13,895	10,45	73,365	425,7		0,208	0,358	45	2,6	267,15	56,15	267,9	2,35
Итого за день		1915	87,41	77,36	292,83	1994,14		1,11	1,21	223,88	77,52	781,69	329,80	1196,75	17,33
Неделя 2	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	49-17	0,05	0,05	0,00	32,90	31,96	16,64	33,86	0,57
День 8	Гуляш	50/50	15,40	16,40	3,70	198,00	260-17	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
Завтрак	Каша гречневая	180	5,40	6,12	26,28	181,80	171-17	0,14	0,07	0,00	0,00	21,60	88,20	129,60	2,88
	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
Итого за завтрак		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
Обед	Салат из белокоч. капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	43-04	0,02	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	139-04	0,23	0,07	0,00	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	Рыба тушеная в томате со овощами	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
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	349-17	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		984	32,87	25,35	125,617	867,31		0,64	0,387	41,47	34,74	255,841	199,041	581,072	8,047
Полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,60	6,40	7,60	110,00	386-17	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за полдник		300	5,99	6,4	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

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал									
Неделя 2	Салат из белокоч.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	43-04	0,02	0,04	0,00	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47
День 9	Птица, тушеная с овощами	225	18,75	16,76	19,35	303,00	488-04	0,18	0,23	43,95	12,47	84,27	53,18	159,60	4,61
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	95,75	пром.	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	14,85	35,10	0,90
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	пром.	0,06	0,03	0,00	0,00	12,25	16,45	55,30	1,37
Итого за завтрак		705	27,317	20,874	96,241	673,65		0,38	0,35	48,53	40,733	163,511	117,816	312,387	12,16
Обед	Суп с клецками	250	3,69	7,10	22,55	135,22	155-04	0,06	0,06	5,88	0,80	23,73	16,75	56,55	0,58
	Гратен	180	7,7	17,0	34,5	323,2	289-22	0,259	0,2	122,7	42,3	150,6	53,7	197,8	2,1
	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	139-17	0,03	0,04	0,00	17,08	58,75	20,85	40,69	0,83
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,39	0,00	12,60	52,00	338-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	375-17	0,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		934	21,44	28,92	136,26	844,97		0,55	0,40	133,47	69,43	281,51	143,79	428,67	9,15
Полдник	Бутерброд с сыром	60	8,20	11,80	14,53	198,90	3-17	0,06	0,10	94,50	0,18	227,50	18,65	149,35	0,86
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Суп молочный с клецками	150	0,39	0,00	12,60	52,00	124/109-17	0,03	0,02	4,58	9,17	14,67	8,25	10,08	2,02
Итого за полдник		410	8,785	11,8	43,13	315,9		0,091	0,13	99,46	10,505	256,37	28,9	167,93	3,28
Итого за день		2049	57,54	61,59	275,63	1834,52		1,02	0,88	281,46	120,67	701,39	290,50	908,99	24,59
День 10	Бутерброд с сыром	60	8,20	11,80	14,53	198,90	3-17	0,06	0,10	94,50	0,18	227,50	18,65	149,35	0,86
Завтрак	Каша молочная рисовая	300	8,57	10,50	61,36	420,00	174-17	0,086	0,21	78,29	1,37	186,67	52,09	224,91	0,86
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377-17	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
Итого за завтрак		560	16,966	22,3	91,8871	683,9		0,144	0,322	173,166	2,7064	428,371	72,7357	382,764	2,117
	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
Обед	Борщ со сметаной	250/5	1,72	5,86	8,73	101,55	109-04	0,03	0,04	7,50	10,94	56,83	23,53	49,10	1,11
	Рыба жареная (запеченая)	100	13,89	13,45	4,00	192,73	230-17	0,11	0,09	44,55	1,42	39,02	38,73	171,91	0,76
	Рагу из овощей	180	13,03	18,84	24,74	243,43	541-04	0,10	0,10	78,86	21,45	63,70	27,87	77,14	1,03
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389-17	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	121,00	пром.	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	19,80	46,80	1,20
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром.	0,08	0,04	0,00	0,00	15,40	20,68	69,52	1,72
Итого за обед		905	38,12	39,28	108,88	852,04		0,46	0,35	140,90	45,80	228,75	154,61	480,47	9,22
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	20,04	5,30	29,30	248,60	358-04	0,092	0,33	18,40	0,50	193,40	36,80	241,80	0,64
	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	55	4,35	0,55	26,57	109,20	пром.	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	18,15	42,90	1,10
Итого за полдник		340	29,99	12,25	63,47	467,80		0,24	0,62	62,40	2,30	448,05	84,95	472,70	1,94
Итого за день		1805	85,07	73,83	264,23	2003,74		0,84	1,29	376,47	50,81	1105,17	312,29	1335,94	13,28

Примечание:

*- допускается выдача вных кондитерских изделий;

** - допускается выдача вных фруктов.

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

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

7140
29/11
7140
7140

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	32,42	29,74	113,54	817,13	28	0,50	0,29	17,54	21,46	158,75	201,96	530,35	11,33
2	23,14	24,02	134,64	837,91	31	0,51	0,40	69,20	60,05	269,35	150,01	424,84	8,72
3	30,93	42,88	93,67	853,58	31	0,55	0,74	346,59	11,94	286,97	113,37	509,55	8,92
4	36,00	27,72	163,60	1091,28	40	0,50	0,59	67,43	25,52	435,24	167,20	613,90	10,66
5	34,06	27,51	118,60	850,16	31	0,46	0,39	63,41	41,44	278,47	134,92	377,13	10,79
6	32,66	29,34	117,31	794,18	28	0,43	0,34	113,92	50,03	265,10	155,62	412,51	7,59
7	39,43	33,74	119,57	820,86	29	0,49	0,55	31,90	32,79	301,55	152,24	534,74	8,23
8	32,87	25,35	125,62	867,31	32	0,64	0,39	41,47	34,74	255,84	199,04	581,07	8,05
9	21,44	28,92	136,26	844,97	29	0,55	0,40	133,47	69,43	281,51	143,79	428,67	9,15
10	38,12	39,28	108,88	852,04	31	0,46	0,35	140,90	45,80	228,75	154,61	480,47	9,22
за 10 дней	321,08	308,49	1231,68	8629,41	311	5,11	4,44	1025,82	393,20	2761,51	1572,75	4893,23	92,66
среднее	32,11	30,85	123,17	862,94	31	0,51	0,44	102,58	39,32	276,15	157,27	489,32	9,27
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	9,55	9,90	46,80	316,50	12	0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25
2	5,99	6,40	20,20	162,00	6	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
3	25,64	11,70	36,90	358,60	13	0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
4	17,60	18,67	109,87	659,78	24	0,30	0,15	113,50	3,89	253,83	104,44	333,67	7,02
5	10,97	13,39	42,18	335,30	12	0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
6	9,60	22,18	30,89	386,40	14	0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
7	13,90	10,45	73,37	425,70	16	0,21	0,36	45,00	2,60	267,15	56,15	267,90	2,35
8	5,99	6,40	20,20	162,00	6	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
9	8,79	11,80	43,13	315,90	12	0,09	0,13	99,46	10,51	256,37	28,90	167,93	3,28
10	29,99	12,25	63,47	467,80	17	0,24	0,62	62,40	2,30	448,05	84,95	472,70	1,94
за 10 дней	138,01	123,14	487,00	3589,98	132	1,80	3,53	634,12	73,14	2975,40	597,16	2895,41	24,81
среднее	13,80	12,31	48,70	359,00	13	0,18	0,35	63,41	7,31	297,54	59,72	289,54	2,48
по СанПиН	90	92	383	2720	10-15	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	9,55	9,90	46,80	316,50	12	0,12	0,33	45,00	2,60	254,50	38,00	225,00	1,25
2	5,99	6,40	20,20	162,00	6	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
3	25,64	11,70	36,90	358,60	13	0,15	0,59	62,40	2,30	435,40	66,80	429,80	0,84
4	17,60	18,67	109,87	659,78	24	0,30	0,15	113,50	3,89	253,83	104,44	333,67	7,02
5	10,97	13,39	42,18	335,30	12	0,29	0,40	44,00	20,55	271,50	78,40	318,60	2,48
6	9,60	22,18	30,89	386,40	14	0,21	0,40	65,20	6,45	275,27	63,02	283,66	1,21
7	13,90	10,45	73,37	425,70	16	0,21	0,36	45,00	2,60	267,15	56,15	267,90	2,35
8	5,99	6,40	20,20	162,00	6	0,09	0,28	48,58	10,97	256,67	38,25	198,08	2,22
9	8,79	11,80	43,13	315,90	12	0,09	0,13	99,46	10,51	256,37	28,90	167,93	3,28
10	29,99	12,25	63,47	467,80	17	0,24	0,62	62,40	2,30	448,05	84,95	472,70	1,94
за 10 дней	138,01	123,14	487,00	3589,98	132	1,80	3,53	634,12	73,14	2975,40	597,16	2895,41	24,81
среднее	13,80	12,31	48,70	359,00	13	0,18	0,35	63,41	7,31	297,54	59,72	289,54	2,48
по СанПиН	90	92	383	2720	10-15	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

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

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	41,97	39,64	160,34	1133,63	42	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	37	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	45	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	44	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	43	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	46	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	38	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	43	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	49	0,70	0,97	203,30	48,10	676,80	239,56	953,17	11,16
за 10 дней	459,09	431,63	1718,68	12219,39	439	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	44	0,69	0,80	165,99	46,63	573,69	216,99	778,86	11,75
по СанПиН	90	92	383	2720	40-50	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18