

СОГЛАСОВАНО

В.И. Сидорова
М.С. Сидорова



_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



И.О. Начальника управления образования администрации муниципального образования Крымский район

_____ В.Н. Аблаева

_____ 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025 г.

Прочис пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со грушевым молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 11	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,34	3,80	7,20	0,74
	Кондитерское изделие (карпачи)*	35	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13	0,13
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	Итого за завтрак	560	23,00	30,09	97,99	600,11		2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30
Обед	Салат из бегомощной капусты	80	1,30	4,13	7,73	72,75	43-04	0,03	0,03	162,00	30,80	54,00	14,00	26,00	0,48
	Суп харчофениный с крупой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб пшеничный восточный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед	901	28,31	22,98	121,04	841,40		0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05	
Полдник	Запеканка харчофениная с мясом	200	10,40	10,73	34,36	310,86	478-04	1,73	1,15	30,29	23,19	27,25	50,09	269,30	2,59
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,90	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник	424	16,16	16,12	63,10	498,95		1,83	1,42	56,78	24,23	309,29	103,37	491,22	4,70	
Неделя 2	Пирог из пшеницы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,57	228,64	2,00
	Какао на молоке запеканочный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный восточный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Фрукты свежие (яблоко)	136/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Обед	Икра селедочная	80	1,73	5,60	9,07	95,30	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-16-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90
	Омлет с сыром	200	16,40	24,70	4,00	395,00	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,60	34,70	440,00	2,97
	Каша из крупы	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный восточный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (груша)	123/110	0,44	0,33	11,33	50,45	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед	916	26,96	33,89	110,74	950,47		0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06	
Полдник	Варенная лапша со сметаной	150	11,94	11,40	16,21	244,35	354-35-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток кисломолочный "Свежик"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	350	17,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85	

Имя	Вид	Питание		Углеводы	Жиры	Белки	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. В	
		Калории	Белки														
Итого за завтрак	Плов	100	12,40	14,57	14,50	223,80	457,04	0,06	0,10	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33	44,00	0,80	
	Курица с овощами	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	0,23	0,04	18,00	144,00	217,20	2,45		
	Салат (огурцы)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	11000	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17		
	Итого за завтрак	640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,25	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88	
	Обед	Плов	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-38-22	0,05	0,03	0,06	40	20,00	11,20	21,33	0,72	
	Уха с грибами	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00	
	Картофель тушеный с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10-822	0,08	0,19	0,10	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66	
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	0,22	0,08	0,90	179,40	23,93	135,00	0,86	
Хлеб пшеничный поджаренный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61			
Хлеб ржаной-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40			
Итого за обед	Фрукты свежие (клубника)	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66		
Итого за обед	Плов	966	42,41	34,53	108,85	802,95		0,73	0,92	2,49	98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91	
Салат из капусты, болгар. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	0,03	1,76	22,56	71,09	13,01	26,33	0,87		
Телецки	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87		
Кефир в соев	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87		
Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
Итого за полдник	Хлеб пшеничный поджаренный	410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	0,28	26,56	138,05	46,31	193,86	4,94		
Итого за полдник	Плов	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08	
День 4	Белорусский	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02		
Запеканка	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72		
Картофель тушеный	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33			
Каша из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32-80	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02			
Итого за ужин	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого за ужин	Обед	Салат из свежих овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	15,20	27,20	0,48		
Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04			
Витамин из говядины	100	12,84	16,02	15,42	235,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38			
Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27			
Каша из пшеницы поджаренной	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17			
Хлеб пшеничный поджаренный	35	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61			
Хлеб ржаной-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40			
Итого за обед	Фрукты свежие (клубника)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11		
Итого за обед	Плов	200	4,51	7,80	54,90	312,00	ТТК	0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54		
Каша из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32-80	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02			
Итого за полдник	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
Итого за полдник		430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89		

Проект питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевое вещество			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Мг	Р	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Цель 1	Орехи в маргесе	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-25-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
	Котлета рубленая	120	8,35	2,88	29,33	388,04	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
	Рыба на овощах	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из клубнич	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-28-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный подорожанный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	670	17,73	12,54	92,91	644,59		0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	91,60	61-22	0,02	0,01	0,00	15,12	61,28	12,00	25,60	0,48
	Суп с кашками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155-548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
	Плов из пшена	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
Цель 2	Каша на молоке негалактицированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный подорожанный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Рыба запеченная с омлетом	871	27,91	32,03	118,18	850,92		0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80
	Чай с повидлом	200/15	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,50	211,76	1,12
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Омлет с печеньем гороховым	351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43
	Кусель пшенично-гороховый витаминизирован	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
	Хлеб пшеничный подорожанный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за полдник	Фрукты свежие (груши)**	112/100	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Игра сечколыца	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,05	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Раисолинк лепешкирасен со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-156-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячменная вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
Итого за ужин	Сок завариваемый	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Сыр подорожн	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	Хлеб пшеничный подорожанный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Салат из зеленого горошка	976	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
Итого за обед	Котлета из птицы	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Итого за полдник	394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,35	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Начинка 2	Повидло в варенье	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-39-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
	Тартен с сыром	90,30	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
Заправка	Сок (абрикосный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Плюс	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный высокопитательный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за заправку		670	22,06	17,31	94,85	654,51		0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,75	8-13	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03
	Суп с уртой и миссией французскими	250,25	5,55	5,99	12,93	148,50	155-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
Итого за обед	Сардинки из творога со сливочным маслом	180,40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09
	Котлет из свин. суфлеирован	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный высокопитательный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Половинка	866	35,01	38,43	125,64	928,69		0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43
	1 голубая ленивая	120	5,96	7,80	7,68	154,08	372-13	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62
Итого за полдник	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Хлеб пшеничный высокопитательный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		364	12,46	11,88	40,78	348,29		0,13	0,32	33,10	14,10	230,20	60,81	297,22	3,64
	Салат из свежих с десертным горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
Начинка 8	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
	Копченый паштет на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный высокопитательный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за заправку	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Салат из свежих овощей	80	1,21	8,13	3,54	91,70	102-22	0,03	0,03	167,12	28,40	43,52	13,44	24,04	0,45
	Сыр-паша домашняя	230	2,81	5,33	13,82	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
Обед	Вителок из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23ж-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
	Капша пшеничная мясная	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Итого за обед	Хлеб пшеничный высокопитательный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (блюда)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		1011	30,84	30,37	123,28	879,88		2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81
	Половинка	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Вителок с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
Итого за полдник	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Плюс	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прочие пития	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептура	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Напиток 2	Сирп порочено	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	130,00	0,30
	Сирп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Дюшешин"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	20,25	17,95	77,97	549,44	Пром.	0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60
Итого за обед	Сок (свекольный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный подпорошанный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	166,80	Пром.	0,02	0,02	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84
Итого за обед	Фрукты свежие (груши)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,02	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
	Итого за обед	1001	28,09	22,87	143,07	897,66	Пром.	0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37
Полдник	Рыб из овощей	200	2,73	9,90	18,20	178,00	54-04	0,09	0,11	512,00	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36
	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 нв	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Азу	424	3,19	10,39	38,80	265,70	Пром.	0,14	0,14	513,58	19,42	93,10	54,68	137,32	3,32
Завтрак	Компот из свежих сухофруктов	200	16,80	19,28	17,19	312,90	438-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82
	Хлеб пшеничный подпорошанный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (бананы)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак	Итого за завтрак	595	23,62	24,96	86,93	624,05	Пром.	0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	348,87	6,10
	Салат из моркови по-корейски	80	1,60	5,60	8,00	91,00	68-22	0,04	0,04	747,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой и сметан	250/5	2,09	3,91	8,42	115,44	124-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70
	Картошка из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,30	161,80	2,38
Итого за обед	Макаронная отварная	180	5,48	5,90	39,40	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	Комо на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
Итого за обед	Хлеб пшеничный подпорошанный	35	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед	Итого за обед	906	34,41	36,98	131,89	921,14	Пром.	0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник	Булочка "Дюшешин"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	182,70	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за полдник	Итого за полдник	450	20,60	13,49	99,21	447,70	Пром.	0,26	0,36	49,70	4,63	385,27	71,80	391,70	2,49

* - данные взяты из справочника "Детское питание".
 ** - данные взяты из справочника "Детское питание".

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

№ дня	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %	завтрак	завтрак %									
1	23,00	30,09	97,99	600,11	22	2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30			
2	22,61	17,39	94,65	618,43	23	0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29			
3	24,01	27,73	108,24	680,67	25	0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88			
4	24,82	28,54	84,35	688,27	25	0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61			
5	17,73	12,54	92,91	644,59	24	0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86			
6	18,72	16,71	72,06	544,00	20	0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54			
7	22,06	17,31	94,85	654,51	24	0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01			
8	26,47	22,88	79,47	680,11	25	0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08			
9	20,25	17,95	77,97	549,44	20	0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99			
10	23,62	24,96	86,93	622,05	23	0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	345,87	6,10			
за 10 дней	223,29	216,10	889,40	6282,18	231	5,45	3,79	2912,13	234,89	2836,39	1214,35	4194,25	59,66			
среднее	22,33	21,61	88,94	628,22	23	0,54	0,38	291,21	23,49	283,64	121,44	419,43	5,97			
по СанПиН	90	92	383	2770	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18			
среднее за 1 неделю	112,17	116,29	478,12	3232,07	119	3,42	1,59	1982,93	119,38	1387,50	654,13	2091,00	28,94			
за 1 день,%	25	25	25	24	24	49	20	44	34	23	44	35	32			
среднее за 2 недели	111,12	99,81	411,28	3050,11	112	2,03	2,21	929,20	115,51	1448,89	560,22	2103,25	30,72			
за 1 день,%	25	22	21	22	22	29	28	21	33	24	37	35	34			

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

№ дня	Велич		Углеводы		Энергетическая ценность пищи		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %									
1	28,31	22,98	121,04	841,40	31	0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05	
2	26,96	33,89	110,74	950,47	35	0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06	
3	42,41	34,53	108,85	862,95	32	0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91	
4	32,48	36,05	119,03	916,20	34	0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46	
5	27,91	32,03	118,18	850,92	31	0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80	
6	30,99	34,27	108,55	860,81	32	0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29	
7	35,01	38,43	125,64	928,69	34	0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43	
8	30,84	30,37	123,28	879,88	32	2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81	
9	28,09	22,87	143,07	897,66	33	0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37	
10	34,41	36,98	131,89	921,14	34	0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43	
за 10 дней	317,41	322,40	1210,07	8910,12	328	6,49	8,36	5266,94	473,93	3979,20	1445,95	5959,18	81,61	
среднее	31,74	32,24	121,01	891,01	33	0,65	0,84	526,69	47,39	397,92	144,59	595,92	8,16	
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18	
среднее за 1 неделю	158,07	159	578	4422	163	2	3	1987	223	2127	813	3034	41	
за 1 день%	35	35	30	33	33	36	41	44	64	35	54	51	46	
среднее за 2 недели	159,34	162,92	632,23	4488,18	165	4	5	3280	251	1853	633	2925	40	
за 1 день%	35	35	33	33	33	57	63	73	72	31	42	49	45	

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

№ дня	Весы (г)	Жирн (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	51,31	53,07	219,03	1441,51	53	2,68	0,80	411,90	57,66	812,28	209,48	837,60	12,35
2	49,57	51,28	205,39	1568,90	58	0,66	1,19	741,58	60,39	990,32	300,00	1157,04	14,35
3	66,42	62,26	217,09	1543,62	57	1,17	1,26	323,82	102,75	450,20	398,30	1134,64	18,79
4	57,30	64,59	203,36	1604,47	59	0,72	0,87	1590,51	86,82	636,84	258,40	936,12	14,07
5	45,64	44,57	211,09	1495,51	55	0,66	0,75	901,80	34,84	624,52	301,01	978,49	10,66
6	49,71	50,98	180,41	1404,81	52	1,02	0,94	504,07	108,18	609,55	223,22	962,71	14,83
7	57,07	55,74	220,49	1583,20	58	0,73	0,95	1613,74	44,55	774,10	251,25	1008,17	14,44
8	57,31	53,25	202,75	1539,99	57	2,89	0,90	764,00	67,44	574,03	256,15	1046,04	14,89
9	48,34	40,82	221,04	1447,10	53	0,72	3,65	339,27	108,17	820,71	208,62	1092,06	13,36
10	58,03	61,94	218,82	1543,19	57	0,68	0,83	261,19	38,02	523,04	253,87	919,74	13,53
за 10 дней	540,70	538,50	2099,47	15192,30	558,54	11,94	12,15	7451,88	708,82	6815,59	2660,30	10072,61	141,27
среднее	54,07	53,85	209,95	1519,23	56	1,19	1,21	745,19	70,88	681,56	266,03	1007,26	14,13
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде	270	276	1056	7654		5,90	4,88	3969,61	342,46	3514,16	1467,19	5043,89	70,22
среднее за 1 неде	270	263	1044	7538		84	61	88	98	59	98	84	78
среднее за 1 день%	60	57	54	55		6,04	7,26	3482,27	366,36	3301,43	1193,11	5028,72	71,05
среднее за 1 день%	60	57	54	55		86	91	77	105	55	80	84	79

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов: обѣда и полдника с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
				обѣд+полдник	обѣд+полдник, %								
1	44,47	39,10	184,14	1338,35	49	2,39	1,86	396,86	70,15	514,88	238,01	990,84	12,75
2	44,30	50,29	148,55	1327,82	49	0,45	1,31	631,18	20,85	1189,07	188,16	1079,55	10,91
3	56,78	50,43	166,62	1336,17	49	0,82	1,07	276,54	96,21	478,55	237,51	839,92	13,85
4	39,57	44,29	199,79	1345,22	49	0,76	0,70	526,26	73,72	555,48	234,99	806,82	12,35
5	40,79	42,15	148,55	1149,37	42	0,57	0,77	424,26	21,49	521,45	229,65	861,80	9,23
6	53,27	49,89	152,32	1244,49	46	0,61	0,87	462,37	85,12	685,05	216,62	1044,74	11,98
7	47,47	50,31	166,42	1276,98	47	0,46	0,92	1447,80	20,43	861,81	205,35	941,81	9,07
8	38,91	43,15	166,84	1202,85	44	2,68	0,43	825,99	47,28	350,04	149,29	661,87	14,80
9	31,28	33,26	181,87	1163,36	43	0,63	3,41	738,47	124,16	361,51	183,90	765,98	13,69
10	55,01	50,47	231,10	1368,84	50	0,65	0,90	1001,78	23,02	793,83	210,91	965,57	9,92
за 10 дней	451,85	453,34	1746,20	12753,45	469	10,02	12,24	6731,51	582,43	6311,67	2094,39	8958,90	118,54
среднее	45,19	45,33	174,62	1275,35	47	1,00	1,22	673,15	58,24	631,17	209,44	895,89	11,85
по СанПиН	90	92	383	2720	40-50	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
среднее за 1 неде%	226	226	848	6497		4,99	5,71	2255,10	282,42	3259,43	1128,32	4578,93	59,09
среднее за 1 неде%	50	49	44	48		71	71	50	81	54	75	76	66
среднее за 1 неде%	225,94	227,08	898,55	6256,52		5,03	6,53	4476,41	300,01	3052,24	966,07	4379,97	59,45
среднее за 1 неде%	50	49	47	46		72	82	99	86	51	64	73	66