

СОГЛАСОВАНО

*Директор
ШКОЛЫ № 14
г. Крымск*



_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



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

В.Н. Аблаева

МП _____ В.Н. Аблаева
_____ 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025 г.

Прочес пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергиче- скость	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак 1	Запеканка из творога со стученной манной кашей с сахаром	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	54 - 17	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82
	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
	Кондитерское изделие (вареники)*	25	0,00	0,00	19,83	24,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
Завтрак	Фрукты свежие (сезонно)**	125/110	0,44	0,44	10,78	31,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	Итого за завтрак	505	18,77	24,51	81,20	495,30		2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
Итого за обед	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный водородный	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 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 обед	Запеканка картофельная с мясом	770	24,00	19,39	100,27	706,79		0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
	Корейский напиток на молоке	150	9,30	8,05	25,77	233,15	478-04	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94
	Хлеб ржаной-пшеничный	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
Итого за полдник	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,37	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Пшено из пшшш	370	16,22	13,39	52,93	412,40		1,40	1,13	49,21	18,43	301,18	88,97	417,60	3,89
	Кавео на молоке интравитализированный	160	8,34	9,01	27,65	232,41	492-04	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53
Завтрак	Хлеб ржаной-пшеничный	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 водородный	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
	Фрукты свежие (капальрано)**	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Итого за завтрак	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
	Икра свеколная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Растворение лецитина/раствор со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
Обед	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
	Кисель 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 водородный	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 обед	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
	Фрукты свежие (груши)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
	Итого за обед	800	21,76	26,07	100,47	814,43		0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
Полдник	Вареники лепные со сметаной	150	14,94	11,40	16,21	244,35	354-355-04	0,04	0,26	34,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток миксованный "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	350	20,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85

Прочие виды	Наименование	Вес	Плотность вещества			Энергетическая ценность	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белок	Жиры	Углеводы										
Прочие 1	Салат из дегюль капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52,22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
	Корочка оветка	90	11,16	14,02	13,00	201,40	431,04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587,04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,00	7,20	0,16
	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510,04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
Прочие 2	Сок (абрикотный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Проект	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный подорожный	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
	Хлеб пшенично-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
	Прочие за завтрак	570	20,77	24,01	91,85	579,10		0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
Прочие 3	Помидор и лук порей	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-55-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Сыр кабртофельный брынзое	200	4,09	2,98	14,43	101,13	130-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Капуста тушеная с маслом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-108-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	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
Прочие 4	Хлеб пшеничный подорожный	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 ржанно-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)**	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
	Прочие за обед	790	22,97	25,69	96,49	608,43		0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
Прочие 5	Салат из капусты Белочуг и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тертая свекла	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	Кусочек из мяса	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
	Хлеб пшеничный подорожный	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
Прочие 6	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Баклажановый салат	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
	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Заправка	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
Прочие 7	Каша гречневая	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-53-04	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Каша из свежих яблок	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
	Хлеб пшеничный подорожный	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
	Хлеб ржанно-пшеничный	590	22,27	25,88	68,44	595,92		0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,57	288,03	5,58
Прочие 8	Салат из салата оливок	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,57	36,80	20,91	145,63	2,14
	Каброфельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
Прочие 9	Каброфельный напиток на молоке	200	5,60	0,32	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный подорожный	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 пшенично-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 (яблоки)**	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
Прочие 10	Каша пшеница с фруктами	885	28,43	31,58	100,80	790,74		0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
	Каша из свежих яблок	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	ТТК	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Каша из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-53-04	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный подорожный	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
Прочие за полдник		375	5,20	6,19	62,10	331,65		0,19	0,05	22,19	4,04	39,87	47,27	130,84	3,15

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергич. ккал/100г	№ рецептура	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белок	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в виде салата	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-25-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
	Пюре из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Копченое на курице	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-25-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный водородный	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 завтрак	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,60	47,40	1,17
	Обед	40	12,90	10,06	69,06	485,80		0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
	Салат из мясной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Суп с колбасой	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155-548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Шоко из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
Итого за обед	Какао 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
	Хлеб пшеничный водородный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Итого за обед	740	23,35	25,65	101,55	703,78		0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
	Полдник	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
Итого за полдник	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	4,85	8,55	0,91
	Итого за полдник	335	11,82	9,93	24,03	271,12		0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,85	251,91	2,81
	Неделя 2	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37
	Зеленый горошек	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
Итого за завтрак	Омлет из сырков	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	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
	Хлеб пшеничный водородный	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
	Хлеб ржаной-пшеничный	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
	Фрукты свежие (груша)**	550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
Итого за завтрак	Итого за завтрак	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Паровая котлета с овощами	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Упава	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	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Сок апельсиновый	200	1,34	0,60	15,76	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
Итого за обед	Хлеб пшеничный водородный	40	3,04	0,32	19,68	91,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	Кондитерское изделие (мороженое)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
	Итого за обед	820	25,41	27,79	115,87	773,59		0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
	Полдник	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,50	32,85	11,11	88,83	1,17
Итого за полдник	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-58	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	3,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржаной-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
	Итого за полдник	370	22,66	13,96	41,49	355,85		0,19	0,49	119,62	3,82	302,05	95,81	409,14	3,14

Цирев изаш	Импозитивне калорија	Вес грам	Пашенице Белоз Жури Угљеник	Угљеник целикост	№ генетур	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe		
Исцете 2	Ломител и исцете	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-35-22	0.04	0.02	79.80	15.00	8.40	12.00	16.00	0.54
Дань 7	Теплин с соком	60/30	7.70	7.68	11.24	166.69	461-04	0.04	0.08	41.00	2.33	31.32	17.98	100.21	1.62
Завтрак	Капшофенос поре	150	3.18	4.25	19.78	130.66	520-04	0.12	0.11	19.78	5.10	41.99	28.20	85.40	1.06
	Сок (фасоични)	200	1.00	0.20	20.20	Пром.	Пром.	0.02	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Хлеб пшенични подпржан	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
	Хлеб пшенични подпржан	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
Итого за завтрак		540	15.42	12.63	71.28	483.19		0.28	0.25	140.58	26.43	106.71	78.58	260.21	7.02
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0.90	0.10	12.90	56.80	8-13	0.03	0.04	902.00	2.70	34.00	32.00	37.00	0.77
	Суп с крупой и овощами французскими	200/25	3.06	5.64	10.41	118.34	151-04	0.03	0.05	114.13	1.47	16.01	18.46	81.60	1.14
	Салат из телятины со стручковым горохом	150/40	20.08	23.70	34.21	390.08	358-04	0.10	0.38	53.40	0.70	430.25	47.35	411.27	1.09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.30	0.00	17.18	69.65	639-04	0.00	0.00	9.00	0.10	50.00	1.26	2.88	0.07
	Хлеб пшеничный подпржан	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 пшенично-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 обед		745	29.36	30.12	106.26	779.87		0.26	0.52	1078.53	4.97	548.76	118.77	605.85	4.68
Полдник	Горбушка запеченная	100	5.80	6.50	6.40	128.40	372-13	0.03	0.07	9.18	11.00	32.00	19.00	92.00	1.35
	Чай с медом	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 пшенично-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
	Хлеб пшеничный подпржан	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		340	13.46	10.53	37.92	315.77		0.12	0.30	31.26	11.90	222.40	55.13	272.50	3.21
Исцете 2	Салат из овощей с зеленым горошком	60	1.02	3.78	4.38	55.80	106-22	0.02	0.02	0.00	3.42	16.80	10.80	25.20	0.72
Дань 8	Редис тушеный в томате соевом	110	11.23	3.03	5.30	161.20	374-04	0.13	0.11	325.00	2.84	28.00	35.00	157.00	0.87
Завтрак	Капшофен, отпарен	150	2.85	4.55	21.19	140.00	426-13	0.13	0.12	27.39	14.15	44.99	30.21	91.50	1.14
	Копченый 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 пшеничный подпржан	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
	Хлеб пшенично-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
Итого за завтрак		560	23.54	18.86	67.87	583.13		0.40	0.52	378.88	21.45	374.53	130.21	502.30	4.90
Обед	Салат из овощей опюдей	60	0.91	6.10	2.65	68.72	102-22	0.02	0.02	125.34	21.30	32.64	10.08	18.03	0.34
	Суп-шаша люпина	200	2.25	4.26	11.05	96.93	148-04	0.04	0.07	130.20	0.48	19.80	7.63	46.34	0.64
	Борщек из супа	90	13.10	9.99	13.14	185.43	54-23ж-22	0.05	0.10	15.08	0.52	31.77	16.09	105.00	1.01
	Каша пшеничная нежная	150	4.18	3.75	24.98	150.96	243-13	0.09	0.04	14.34	0.00	19.99	21.30	98.40	1.06
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.24	37.69	683-04	2.00	0.01	0.30	0.04	4.54	3.80	7.20	0.74
	Хлеб пшеничный подпржан	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 пшенично-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 (обязо)**	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		890	26.10	25.22	103.40	736.43		2.34	0.30	290.76	33.34	144.84	88.50	360.47	7.81
Полдник	Салат Стрелит	100	1.31	3.72	7.52	68.49	23-04	0.21	0.03	384.70	4.56	17.13	17.74	42.85	2.08
	Бурякфол с супом	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
	Сок (грудичный)	200	1.00	0.15	20.70	94.00	Пром.	0.01	0.01	0.00	2.00	17.00	10.00	24.00	2.80
	Хлеб пшенично-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
Итого за полдник		355	8.07	12.78	43.56	332.97		0.28	0.11	456.35	6.67	176.73	44.49	183.23	5.99

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность*	№ пусконазначения	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углевода											
Целева 2	Суп гороховый	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25	
	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27в-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53	
	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	
Завтрак	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Прок.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,50	51,70	0,73	
	Хлеб ржанно-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	
Итого за завтрак	Салат из бекоз, капуста с огурцом и кукуруз	545	16,91	15,03	80,94	525,35		0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69	
	Суп вегетарианский с курицей	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30	
	Суп вегетарианский с курицей	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47	
	Рыба запеченная в духовке	100	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	
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	530-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
	Сол (сезонный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Прок.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40	
	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржанно-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 (груши)**	123110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	Итого за обед	890	22,75	21,84	102,00	737,22		0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49	
Полдник	Рыба из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02	
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хв	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб ржанно-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	
Ужин 10	Азу	370	4,42	7,84	32,62	214,26		0,12	0,11	385,58	15,32	73,00	43,10	107,70	2,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	13,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23	
	Хлеб пшеничный поджаренный	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	
Итого за ужин	Хлеб ржанно-пшеничный	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	
	Хлеб ржанно-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	
	Фрукты свежие (бананы)**	145100	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	Салат из моркови пе-корецкая	540	20,43	21,15	72,58	509,00		0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,66	276,18	4,90	
	Шо из свежей капусты с картофелем и сметан	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65	
	Котлеты из говядины	20035	1,70	3,31	6,77	94,15	134-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62	
	Макароник отварные	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14	
	Каша на молоке витаминизированный	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72	
	Хлеб пшеничный поджаренный	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 ржанно-пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	Итого за обед	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 ужин	785	31,48	32,25	115,27	804,78		0,25	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43	
	Полдник	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Прок.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Прок.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,50	51,70	0,73	
	Запеканка из макарон с кабачками	150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17	
	Итого за полдник	350	20,21	11,59	86,34	402,00		0,23	0,25	49,00	3,93	357,00	65,90	353,70	2,10	

* - рассчитано экспертно-аналитическим способом
** - данные взяты из справочника

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак	завтрак %								
1	18,77	24,51	81,20	495,30	21	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
2	17,90	14,31	72,97	485,64	21	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
3	20,77	24,01	91,85	579,10	25	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
4	22,27	25,88	68,44	595,92	25	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
5	12,90	10,06	69,06	485,80	21	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
7	15,42	12,63	71,28	483,19	21	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
8	23,54	18,86	67,87	583,13	25	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
9	16,91	15,03	80,94	525,35	22	0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
10	20,43	21,15	72,58	509,00	22	0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
за 10 дней среднее	186,55	185,24	736,05	5215,07	222	4,83	3,53	2346,98	206,54	2462,55	1015,78	3480,75	50,03
по СанПиН	18,66	18,52	73,61	521,51	22	0,48	0,35	234,70	20,65	246,26	101,58	348,08	5,00
среднее за 1 неделю за 1 день%	97,61	98,77	383,52	2641,76	112	3,14	1,35	1486,72	109,10	1200,81	532,08	1738,66	25,13
среднее за 2 недели за 1 день%	93,94	86,47	352,53	2573,31	110	1,69	2,18	860,26	97,44	1261,74	483,70	1742,09	24,91
	24	22	21	22	22	28	31	25	32	23	39	32	42

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед 7-1 лет.

№ дня	Единицы		Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)		обед	обед %								
1	24,00	19,19	100,27	706,79	30	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
2	21,76	26,07	100,47	814,43	35	0,30	0,63	426,72	15,93	409,15	112,81	532,10	8,57
3	22,97	25,69	96,49	698,43	30	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
4	28,43	31,58	100,80	790,74	34	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
5	23,35	25,65	101,55	703,78	30	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
6	25,41	27,79	115,87	773,59	33	0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
7	29,36	30,12	106,26	779,87	33	0,26	0,52	1078,33	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
8	26,10	25,22	103,40	736,43	31	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
9	22,75	21,84	102,00	737,22	31	0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
10	31,48	32,25	115,27	804,78	34	0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
за 10 дней	255,61	265,60	1042,37	7546,06	321	5,72	4,47	4202,79	415,43	3310,91	1210,43	4836,66	69,13
среднее	25,56	26,56	104,24	754,61	32	0,57	0,45	420,28	41,54	331,09	121,04	483,67	6,91
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	120,51	128	500	3714	158	2	2	1671	183	1708	669	2397	34
за 1 день,%	31	33	30	32	32	32	33	48	61	31	54	44	57
среднее за 2 недели	135,10	137,22	542,79	3831,89	163	4	2	2532	233	1603	542	2440	35
за 1 день,%	35	35	32	33	33	64	30	72	78	29	43	44	58

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	42,77	43,90	181,47	1202,09	51	2,59	0,67	316,98	47,45	664,22	166,51	685,40	11,15
2	39,66	40,38	173,44	1300,07	55	0,55	0,98	595,18	60,70	844,14	247,18	936,79	11,79
3	43,74	49,70	188,34	1277,53	54	0,75	0,58	382,02	74,92	248,58	317,67	784,86	14,96
4	50,70	57,46	169,24	1386,66	59	0,63	0,81	1115,38	80,86	595,86	227,94	852,73	12,86
5	36,25	35,71	170,61	1189,58	51	0,53	0,65	748,21	27,73	555,53	241,67	792,91	8,44
6	43,05	46,59	175,73	1246,23	53	0,96	1,08	389,32	109,12	449,64	198,11	795,90	13,05
7	44,78	42,75	177,54	1263,06	54	0,54	0,77	1219,11	31,40	655,47	197,15	866,06	11,69
8	49,64	44,08	171,27	1319,56	56	2,74	0,82	669,64	54,79	519,37	218,71	862,77	12,71
9	39,66	36,87	182,94	1262,57	54	0,69	0,90	350,24	100,61	749,01	188,73	866,10	12,18
10	51,91	53,40	187,85	1313,78	56	0,58	0,74	285,16	34,39	491,65	222,54	790,78	10,33
за 10 дней	442,16	450,84	1778,42	12761,13	543,03	10,55	8,00	6071,24	621,97	5773,46	2226,21	8234,30	119,16
среднее	44,22	45,08	177,84	1276,11	54	1,05	0,80	607,12	62,20	577,35	222,62	823,43	11,92
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 нелиц	213	227	883	6356		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 неде	55	58	53	54		84	53	90	97	53	96	74	99
среднее за 1 неде	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день,%	59	57	53	55		92	62	83	110	52	82	76	100

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обседа и подлинника 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	40,22	32,78	153,20	1119,19	48	1,87	1,50	316,09	54,27	470,17	202,15	843,41	10,98
2	42,10	42,47	138,28	1191,78	51	0,40	1,15	524,72	17,96	1054,75	166,39	940,85	9,42
3	35,22	39,32	146,63	1105,03	47	0,47	0,43	314,51	73,14	276,08	184,62	547,20	10,70
4	33,63	37,77	162,90	1122,39	48	0,63	0,63	415,06	67,47	511,40	198,84	695,54	10,43
5	35,17	35,58	125,58	974,90	41	0,48	0,69	348,66	16,96	478,46	188,32	746,61	7,56
6	48,07	41,75	157,36	1129,44	48	0,56	0,76	305,82	85,24	533,59	194,72	886,44	10,79
7	42,82	40,65	144,18	1095,64	47	0,38	0,82	1109,79	16,87	771,16	173,90	878,35	7,89
8	34,17	38,00	146,96	1059,40	45	2,61	0,41	747,11	40,01	321,57	132,99	543,70	13,81
9	27,17	29,68	134,62	951,48	40	0,62	0,65	634,44	113,70	364,61	158,38	589,00	12,31
10	51,69	43,84	201,61	1206,78	51	0,58	0,85	776,39	18,69	743,65	185,98	868,30	7,53
за 10 дней	390,27	381,84	1511,31	10956,03	466	8,60	7,89	5492,59	504,30	5525,43	1786,29	7539,40	101,42
среднее	39,03	38,18	151,13	1095,60	47	0,86	0,79	549,26	50,43	552,54	178,63	753,94	10,14
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	186	188	727	5313		3,83	4,40	1919,04	229,80	2790,86	940,32	3773,61	49,09
среднее за 1 день%	48	48	43	47		64	63	55	77	51	75	69	82
среднее за 1 неде	203,93	193,93	784,72	5442,74		4,75	3,49	3573,55	274,50	2734,57	845,97	3765,79	52,33
среднее за 1 день,%	53	49	47	46		79	50	102	92	50	68	68	87