

СОГЛАСОВАНО:

Директор
С.М. Черныш



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОАО «Славянск-на-Кубани»
П.П. А. Б. Савченко



2023 г.

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

г. Славянск-на-Кубани

2023 год

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводи										
Неделя 1	Запеканка из творога со ступеным молоком	130/40	18.13	24.07	41.33	381.91	54-1г	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
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0.00	0.00	19.85	24.00	Пром.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.83	0.00	0.08
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0.44	0.44	10.78	51.70	112-13	0.03	0.02	5.00	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
Обед	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
	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
	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 йодированный	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 обед		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
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	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
	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	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	16.22	13.39	52.93	412.40		1.40	1.13	49.21	18.43	301.18	88.97	417.60	3.89
Неделя 1	Плов из птицы	160	8.34	9.01	27.63	232.41	492-04	0.06	0.06	131.02	1.93	25.14	78.87	174.19	1.53
	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
Завтрак	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
	Хлеб пшеничный йодированный	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	Фрукты свежие (мандарин)**	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
		510	17.90	14.31	72.97	485.64		0.25	0.36	168.46	44.77	344.99	134.37	404.69	3.22
Обед	Икра свекольная	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
	Рассольник ленинградский 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
	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 кураги	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 йодированный	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 обед	Фрукты свежие (груша)**	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
		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 ленивые со сметаной	150	14.94	11.40	16.21	244.35	354,355-04	0.04	0.26	54.00	0.23	313.60	23.58	220.75	0.65
	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
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 День 3 Завтрак	Салат из белокоч.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
	Котлета особая	90	11.16	14.02	13.00	201.40	451-04	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	3.60	7.20	0.16
Итого за завтрак	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
	Сок (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	Пром.	0.02	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодированный	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 обед	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
	Помидор в нарезке	570	20.77	24.01	91.85	579.10	54-33-22	0.36	0.28	88.08	22.35	85.56	172.11	405.03	8.58
	Суп картофельный бобовые	60	0.70	0.10	2.30	12.80	139-04	0.04	0.02	79.80	15.00	8.40	12.00	16.00	0.54
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	4.09	2.98	14.43	101.13	54-10м+22	0.14	0.05	136.51	3.73	30.12	27.46	76.98	1.42
	Чай с лимоном	150	11.56	16.43	9.90	274.55	494-13	0.06	0.14	77.25	21.68	83.00	36.00	174.75	1.75
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.10	0.00	15.20	61.00	108-13	0.00	0.01	0.38	1.16	14.20	2.00	8.50	0.40
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1.50	5.50	23.10	103.95	112-13	0.03	0.00	0.00	0.00	8.80	48.40	30.20	0.66
Итого за обед	Салат из капусты белокоч. и свеклы	790	22.97	25.69	96.49	698.43	44-13	0.39	0.30	293.94	52.57	163.02	145.56	379.83	6.38
	Тертель	60	0.94	3.11	3.27	61.13	462-04	0.02	0.02	1.32	16.77	53.32	9.76	19.75	0.65
	Кисель из сока	90	9.48	10.31	14.56	205.60	645-04	0.04	0.08	23.62	3.20	46.98	23.50	120.72	2.58
Итого за полдник	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.31	0.05	22.47	92.99	108-13	0.00	0.03	0.00	0.60	8.76	3.00	13.90	0.87
	Хлеб пшеничный йодированный	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
	Салат из моркови по-корейски	370	12.25	13.63	50.14	406.60	68-22	0.08	0.14	24.94	20.57	113.06	39.06	167.37	4.32
Итого за обед	Бефстроганов	60	1.20	4.20	6.00	68.00	423-04	0.03	0.03	560.00	3.23	18.00	23.00	37.00	0.65
	Макаронные изделия отварные	50/50	13.10	19.16	6.84	253.05	516-04	0.04	0.12	107.00	0.45	50.00	21.00	152.00	2.02
	Капуста тушеная	100	3.60	0.45	21.87	109.30	534-04	0.04	0.02	12.26	0.00	8.00	4.80	27.33	0.48
Итого за завтрак	Комлот из свежих яблок	50	1.23	1.47	4.87	37.83	54-32 хн	0.01	0.02	41.67	10.63	27.33	10.67	21.00	0.41
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.30	0.20	11.10	46.70	108-13	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	Хлеб ржано-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
Итого за обед	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
	Салат из сырых овощей	550	22.27	25.88	68.44	595.92	25-13	0.19	0.22	722.51	17.43	124.33	76.37	288.03	5.58
	Борщ со сметаной	60	0.66	3.66	2.22	39.00	109-04	0.02	0.03	213.30	8.10	15.60	11.40	20.40	0.36
Итого за обед	Бигочки из говядины	200/5	1.53	3.25	5.87	79.39	451-04	0.05	0.11	1.86	0.37	36.80	20.91	145.63	2.14
	Картофельное пюре	90	11.56	14.42	13.88	209.80	520-04	0.12	0.11	19.78	5.10	41.99	28.20	85.40	1.06
	Кофейный напиток на молоке	150	3.18	4.25	19.78	130.66	689-04	0.06	0.25	26.49	1.04	273.74	42.00	184.00	1.17
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	5.60	5.10	19.24	145.09	108-13	0.04	0.01	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
	Фрукты свежие (манدارин)**	30	1.98	0.36	11.88	51.24	112-13	0.07	0.03	11.00	41.80	38.50	12.10	18.70	0.11
Итого за обед	Каша пшеничная с фруктами	150/110	0.88	0.22	8.25	41.80	ТТК	0.16	0.03	20.61	0.92	25.87	39.77	111.74	1.91
	Комлот из свежих яблок	150/5	3.38	5.83	41.16	238.07	54-32 хн	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.30	0.20	11.10	46.70	108-13	0.02	0.01	0.00	0.00	4.00	2.80	13.00	0.22
Итого за полдник	Хлеб пшеничный йодированный	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 ржано-пшеничный	375	5.20	6.19	62.10	331.65	112-13	0.19	0.05	22.19	4.04	39.87	47.27	130.84	3.15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	60	0.48	0.12	1.50	8.52	54-2з-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	0.07	0.06	3.57	0.42	36.70	36.70	158.61	1.09
Завтрак	Рагу 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
	Комлот из курицы	200	1.00	0.10	15.70	66.90	54-2жн-22	0.01	0.03	70.00	0.32	45.00	18.00	25.00	0.58
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	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 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
Обед	Салат из квашеной 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 клецками	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
Итого за обед	Плов 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
	Какао на молоке витаминизированный	200	5.84	4.68	19.33	130.39	ТПК	0.06	0.24	26.44	1.04	270.35	31.20	167.20	0.58
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	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 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
Полдник	Рыба запеченная в омлете	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
	Чай с повидлом	200/15	0.26	0.00	9.85	38.90	337-13	0.15	0.21	57.72	2.05	60.13	28.30	211.76	1.12
Итого за полдник	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
	Зеленый горошек	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
Завтрак	Омлет натуральный	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
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.00	0.00	23.00	92.00	ТПК	0.40	0.34	0.12	20.00	52.10	47.00	23.00	0.23
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	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 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
Обед	Фрукты свежие (груша)**	123/110	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
	Икра свекольная	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
Итого за обед	Рассольник ленинградский со сметаной	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
	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
Итого за обед	Каша ячневая 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 земляничный	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	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 обед	Кондитерское изделие (мармелад)*	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
	Салат из зеленого горошка	60	2.34	4.83	2.70	62.93	50-16	0.05	0.16	71.40	1.56	32.85	11.11	88.83	1.17
Полдник	Котлета из птицы	90	13.60	3.89	9.27	125.76	54-5м	0.05	0.06	4.22	0.46	20.20	45.30	100.71	0.99
	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
Итого за полдник	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
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры										
Неделя 2	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	54-3з-22	0.04	0.02	79.80	15.00	8.40	12.00	16.00	0.54
	Тертые с соусом	60/30	7.70	7.68	11.24	461-04	0.04	0.08	41.00	2.33	31.32	17.98	100.21	1.62
Завтрак	Картофельное пюре	150	3.18	4.25	19.78	520-04	0.12	0.11	19.78	5.10	41.99	28.20	85.40	1.06
	Сок (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	Пром.	0.02	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	0.16	9.84	108-13	0.02	0.01	0.00	0.00	4.00	2.80	13.00	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.92	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		0.28	0.25	140.58	26.43	106.71	78.38	260.21	7.02
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0.90	0.10	12.90	8-13	0.03	0.04	902.00	2.70	34.00	32.00	37.00	0.77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3.06	5.64	10.41	153-04	0.03	0.05	114.13	1.47	16.01	18.46	81.60	1.14
	Сырники из творога со стухенным молоком	150/40	20.08	23.70	34.21	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	639-04	0.00	0.00	9.00	0.10	50.00	1.26	2.58	0.07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	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	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		0.26	0.52	1078.53	4.97	548.76	118.77	605.85	4.68
Полдник	Голубцы ленивые	100	5.80	6.50	6.40	372-13	0.03	0.07	9.18	11.00	32.00	19.00	92.00	1.35
	Чай с молоком	200	4.82	3.63	13.76	495-13	0.03	0.21	22.08	0.90	179.40	23.93	135.90	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.92	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	0.16	9.84	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		0.12	0.30	31.26	11.90	222.40	55.13	272.50	3.21
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.02	3.78	4.38	106-22	0.02	0.02	0.00	3.42	16.80	10.80	25.20	0.72
	Рыба тушеная в томате соевыми	110	11.23	5.03	5.30	374-04	0.13	0.11	325.00	2.84	28.00	35.00	157.00	0.87
Завтрак	Картофель отварной	150	2.85	4.55	21.19	426-13	0.13	0.12	27.39	14.15	44.99	30.21	91.50	1.14
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	5.10	19.24	689-04	0.06	0.25	26.49	1.04	273.74	42.00	184.00	1.17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	0.16	9.84	108-13	0.02	0.01	0.00	0.00	4.00	2.80	13.00	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.92	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		0.40	0.52	378.88	21.45	374.53	130.21	502.30	4.90
Обед	Салат из сборных овощей	60	0.91	6.10	2.65	102-22	0.02	0.02	125.34	21.30	32.64	10.08	18.03	0.34
	Суп-лапша домашняя	200	2.25	4.26	11.05	148-04	0.04	0.07	130.20	0.48	19.80	7.63	46.34	0.64
	Бытчек из кур	90	13.10	9.99	13.14	54-23м-22	0.05	0.10	15.08	0.52	31.77	16.09	105.00	1.01
	Капа пшеничная вязкая	150	4.18	3.75	24.98	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	685-04	2.00	0.01	0.30	0.04	4.54	3.80	7.20	0.74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	19.68	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	109-13	0.06	0.03	0.00	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0.44	0.44	10.78	112-13	0.03	0.02	5.50	11.00	17.60	9.90	12.10	2.42
Итого за обед		880	26.10	25.22	103.40		2.34	0.30	390.76	33.34	144.84	88.50	360.47	7.81
Полдник	Салат Степной	100	1.31	3.72	7.52	25-04	0.21	0.03	384.70	4.56	17.13	17.74	42.85	2.08
	Бутерброд с сыром	35	4.44	8.68	7.42	91-13	0.02	0.05	71.65	0.11	135.60	7.35	84.78	0.33
	Сок (грушевый)	200	1.00	0.15	20.70	Пром.	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	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		0.28	0.11	456.35	6.67	176.73	44.49	183.23	5.99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционнo	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
	День 9	Каша молочная рисовая	250	5.60	6.42	31.71	208.61	54-27к-22	0.06	0.19	33.00	0.76	186.00	35.00	168.00
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 "Домашняя"	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
	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
Итого за завтрак		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
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	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 крестьянский с крупой	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
Обед	Рыба запеченная в омете	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
	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
	Сок (земляничный)	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 йодированный	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
	Фрукты свежие (груша)**	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	2.33
Итого за обед		880	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	Рагу 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 хл	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	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
Итого за полдник		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
День 10	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	3.23
Завтрак	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	2.58	0.07
	Хлеб пшеничный йодированный	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 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
	Фрукты свежие (банан)**	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		540	20.43	21.15	72.58	509.00		0.23	0.25	36.30	19.63	105.00	102.46	276.18	4.90
Обед	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
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1.70	3.31	6.77	94.15	124-04	0.04	0.04	120.70	10.12	29.00	16.67	34.87	0.62
	Котлеты из говядины	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
	Макаронные изделия	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
	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 йодированный	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 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 обед		785	31.48	32.25	115.27	804.78		0.35	0.50	727.39	14.76	386.65	120.08	514.60	5.43
Полдник	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
	Булочка "Домашняя"	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	150	10.17	5.60	38.63	137.00	298-13	0.09	0.03	2.00	0.00	84.80	17.60	114.00	1.17
Итого за полдник		350	20.21	11.59	86.34	402.00		0.23	0.35	49.00	3.93	357.00	65.90	353.70	2.10

* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

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	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
среднее	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
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1.2	1.4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	92.61	98.77	383.52	2641.76	112	3.14	1.35	1486.72	109.10	1200.81	532.08	1738.66	25.13
за 1 день%	24	25	23	22	22	52	19	42	36	22	43	32	42
среднее за 2 неделю	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
за 1 день%	24	22	21	22	22	28	31	25	32	23	39	32	42

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

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед	обед %								
1	24.00	19.39	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	499.15	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	1078.53	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 неделю	213	227	883	6356		5.04	3.69	3157.77	291.66	2908.33	1200.97	4052.69	59.20
среднее за 1 день%	55	58	53	54		84	53	90	97	53	96	74	99
среднее за 1 неделю	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 обеда и полдника 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	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	5513		3.85	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