

СОГЛАСОВАНО:



С. И. Чернова
С. И. Чернова

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОСЖО «Экспертное предприятие»



А. Б. Сметанин

2023 г.

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

г. Славянск-на-Кубани

2023 год

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	Салат из белокоч.капусты с огурцом	100	2.20	7.00	3.70	82.87	52-22	0.03	0.05	50.80	28.80	41.00	16.00	44.00	0.80
	Котлета особая	100	12.40	14.57	14.50	223.80	452-04	0.06	0.10	0.00	0.30	20.20	20.80	146.48	2.33
	Каша гречневая	180	4.15	5.36	43.20	160.44	415-13	0.25	0.14	23.04	0.00	18.00	144.00	217.20	2.45
Итого за завтрак	Сок (яблонный)	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	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 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
Обед	Помидор в нарезе	80	0.93	0.13	3.07	17.06	54-33-22	0.05	0.03	106.40	20.00	11.20	16.00	21.33	0.72
	Уха с крупшой	250/25	6.50	2.50	14.40	105.80	152-13	0.39	0.40	18.50	8.85	33.50	30.25	133.00	1.00
	Капуста тушеная с мясом	200	22.10	21.90	13.20	339.40	54-10 м22	0.08	0.19	103.00	28.90	84.00	48.00	233.00	3.66
Итого за обед	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 пшеничный йодированный	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
Полдник	Фрукты свежие (банан)	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
	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1.25	4.15	4.36	81.51	44-13	0.03	0.03	1.76	22.36	71.09	13.01	26.33	0.87
	Тертели	100	10.53	11.46	16.18	228.40	454-04	0.04	0.09	26.24	3.60	52.20	26.10	134.13	2.87
Итого за полдник	Кисель из сока	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 йодированный	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
	Салат из моркови по-корейски	410	14.37	15.90	57.77	473.22	68-22	0.10	0.16	28.00	26.56	138.05	46.31	193.86	4.94
Неделя 1 День 4	Бефстроганов	100	2.00	7.00	10.00	103.30	623-04	0.05	0.05	933.00	5.38	30.00	38.30	61.60	1.08
	Макаронные изделия отварные	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
	Капуста тушеная	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	0.35
Итого за завтрак	Компот из свежих яблок	200	0.30	0.20	11.10	46.70	54-32 хн	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	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
	Салат из сырых овощей	620	24.82	28.54	84.33	688.27	68-22	0.21	0.24	1093.31	17.45	131.86	85.34	303.50	5.61
Обед	Борщ со сметаной	80	0.88	4.88	2.96	52.00	25-13	0.03	0.02	284.40	10.80	20.80	15.20	27.20	0.48
	Биточки из говядины	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
	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
Итого за обед	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 пшеничный йодированный	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	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
	Каша пшеничная с фруктами	1016	32.48	36.05	119.03	916.20	ТТК	0.51	0.64	497.20	69.37	504.98	173.06	632.62	8.46
	Компот из свежих яблок	200	4.51	7.80	54.90	312.00	54-32 хн	0.21	0.04	27.48	1.23	34.50	53.03	148.60	2.54
Итого за полдник	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	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры										
Неделя 1	Огурец в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	54-23-22	0.03	0.03	10.00	10.00	23.00	14.00	42.00	0.60
	Котлета рыбная	120	8.35	2.88	29.33	388-04	0.12	0.08	4.76	0.56	51.60	48.93	211.48	1.45
Завтрак	Рагу из овощей	180	3.36	8.88	16.32	541-04	0.08	0.09	460.80	14.64	67.20	34.80	84.00	1.22
	Комлот из куряти	200	1.00	0.10	15.70	54-2хн-22	0.01	0.03	70.00	0.32	45.00	18.00	25.00	0.58
Итого за завтрак	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
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1.28	8.08	2.40	61-22	0.02	0.01	0.00	15.12	61.28	12.00	25.60	0.48
	Суп с клецками	250/50	3.80	7.13	20.60	155,548-04	0.06	0.13	176.00	0.75	55.56	13.16	81.38	0.83
Итого за обед	Плов из птицы	200	10.43	11.27	34.53	492-04	0.08	0.08	163.80	2.41	31.43	98.60	217.80	1.90
	Какао на молоке витаминизированный	200	5.84	4.68	19.33	ТПК	0.06	0.24	26.44	1.04	270.35	31.20	167.20	0.58
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	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	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Полдник	Рыба запеченная в омлете	871	27.91	32.03	118.18		0.35	0.51	366.24	19.32	442.22	179.58	584.61	5.80
	Чай с повидлом	200/15	0.26	0.00	9.85	337-13	0.15	0.21	57.72	2.05	60.13	28.30	211.76	1.12
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.38	0.43	14.26	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	Омлет с зеленым горошком	200	13.30	15.73	7.20	302-13	0.10	0.20	183.00	2.40	149.30	29.30	250.60	2.40
Завтрак	Кисель плодово-ягодный витаминизиро	200	0.00	0.00	23.00	ТПК	0.40	0.34	0.12	20.00	52.10	47.00	23.00	0.23
	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
Итого за завтрак	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 (груша)**	123/110	0.40	0.30	10.30	112-13	0.02	0.03	2.00	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
Обед	Икра свекольная	80	1.73	5.60	9.07	78-04	0.03	0.01	27.60	5.51	29.33	22.70	44.00	1.24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1.48	2.13	12.00	54-15с-22	0.04	0.04	175.10	4.09	22.32	17.95	46.22	0.52
Итого за обед	Гуляш	50/50	12.70	16.13	3.70	437-04	0.05	0.04	0.04	1.07	34.50	24.70	158.70	1.20
	Каша ячневая вязкая	180	4.03	4.51	26.90	510-04	0.08	0.04	17.21	0.00	38.90	20.00	137.16	0.77
Итого за обед	Сок земляничный	200	1.34	0.60	15.36	Пром.	0.06	0.10	60.00	70.00	90.00	0.00	46.00	2.40
	Сыр порционный	15	3.15	4.43	0.00	100-13	0.01	0.05	39.00	0.11	132.00	5.25	75.00	0.15
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	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	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3.12	6.44	3.60	50-16	0.06	0.21	95.20	2.08	43.80	14.82	118.40	1.56
	Котлета из птицы	90	13.60	3.89	9.27	54-5м	0.05	0.06	4.22	0.46	20.20	45.30	100.71	0.99
Итого за полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.40	5.00	21.60	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	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		0.22	0.55	143.42	4.34	314.40	101.40	445.03	3.69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры										
Неделя 2 День 7	Помидор в нарезке	100	1.17	0.17	3.83	54-3з-22	0.07	0.03	133.00	25.00	14.00	20.00	27.00	0.90
	Тертые с соусом	90/30	11.05	11.16	15.52	462-04	0.06	0.12	42.30	3.10	45.60	25.17	146.70	2.43
Завтрак	Картофельное пюре	180	3.82	5.10	23.74	520-04	0.14	0.13	23.74	6.12	50.39	33.84	102.48	1.27
	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	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 завтрак		670	22.06	17.31	94.85		0.40	0.34	199.04	38.22	142.49	106.71	363.58	9.01
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1.20	0.13	17.20	8-13	0.04	0.05	1202.00	3.60	45.30	42.70	49.30	1.03
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5.55	5.99	12.93	153-04	0.04	0.07	141.88	1.78	17.71	21.46	88.81	1.23
	Сырники из творога со стухенным молоком	180/40	21.40	31.44	37.01	358-04	0.12	0.43	61.82	0.85	495.00	54.50	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	55	4.18	0.44	27.06	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	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
Итого за обед		866	35.01	38.43	125.64		0.33	0.60	1414.70	6.33	631.61	144.54	644.59	5.43
Полдник	Голубцы ленивые	120	5.96	7.80	7.68	372-13	0.04	0.08	11.02	13.20	38.40	22.80	110.40	1.62
	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	24	0.16	0.29	9.50	109-13	0.04	0.02	0.00	0.00	8.40	11.28	37.92	0.94
	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		364	12.46	11.88	40.78		0.13	0.32	33.10	14.10	230.20	60.81	297.22	3.64
Неделя 2 День 8	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.70	6.30	7.30	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	374-04	0.14	0.12	335.00	3.09	30.50	38.20	171.20	0.95
Завтрак	Картофель отварной	180	3.42	5.46	25.43	426-13	0.16	0.14	32.87	17.00	53.98	36.25	109.80	1.37
	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	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 завтрак		650	26.47	22.88	79.47		0.48	0.58	394.36	26.83	400.72	151.35	567.40	6.08
Обед	Салат из сборных овощей	80	1.21	8.13	3.54	102-22	0.03	0.03	167.12	28.40	43.52	13.44	24.04	0.45
	Суп-лапша домашняя	250	2.81	5.33	13.82	148-04	0.05	0.09	162.75	0.60	24.75	9.60	57.93	0.80
	Бытчек из кур	100	14.60	11.10	14.60	54-23м-22	0.06	0.08	16.76	0.57	35.30	17.88	166.66	1.12
	Капа пшеничная вязкая	180	5.02	4.50	29.98	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	685-04	2.00	0.01	0.30	0.04	4.54	3.80	7.20	0.74
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4.18	0.44	27.06	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	109-13	0.07	0.04	0.00	0.00	12.60	16.92	56.88	1.40
	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		1011	30.84	30.37	123.28		2.41	0.32	369.64	40.61	173.31	104.80	478.64	8.81
Полдник	Салат Стелной	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	30	6.30	8.86	0.00	107.50	100-13	0.01	0.09	78.00	0.22	264.00	10.50	150.00	0.30
	День 9	Суп 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
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	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		610	20.25	17.95	77.97	549.44		0.24	0.38	114.38	3.43	552.30	79.40	463.40	2.99
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1.23	5.70	6.70	72.20	54-22	0.03	0.03	2.09	12.44	50.70	17.30	24.00	0.40
	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
Обед	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
	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	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
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3.00	3.92	29.76	166.80	Пром.	0.03	0.02	4.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84
	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	2.33
Итого за обед		1001	28.09	22.87	143.07	897.66		0.48	3.27	224.89	104.74	268.41	129.22	628.66	10.37
Полдник	Рагу из овощей	200	2.73	9.90	18.20	178.00	541-04	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 хп	0.01	0.01	1.58	3.12	10.00	4.70	6.10	1.02
	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		424	3.19	10.39	38.80	265.70		0.14	0.14	513.58	19.42	93.10	54.68	137.32	3.32
День 10	Азу	225	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
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	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)**	145/100	1.50	5.00	21.00	94.50	112-13	0.04	0.03	0.00	0.00	8.00	44.00	28.00	0.60
Итого за завтрак		595	23.62	24.96	86.93	622.05		0.29	0.30	36.30	19.63	114.48	114.76	345.87	6.10
Обед	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
	Щи из свежей капусты с картофелем и смет	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
	Котлеты из говядины	100	12.84	16.02	15.42	233.10	451-04	0.05	0.12	2.07	0.41	40.90	23.20	161.80	2.38
	Макаронны отварные	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
	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	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		906	34.41	36.98	131.89	921.14		0.39	0.54	952.08	18.39	408.56	139.11	573.87	7.43
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	200	10.56	7.50	51.50	182.70	298-13	0.12	0.04	2.70	0.70	113.07	23.50	152.00	1.56
Итого за полдник		450	20.60	13.49	99.21	447.70		0.26	0.36	49.70	4.63	385.27	71.80	391.70	2.49

* - допускается выдана иных кондитерских изделий;

** - допускается выдана иных фруктов.

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

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				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	84.33	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	2720	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 неделю	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	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				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	108.35	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 неделю	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	Белки (г)	Жиры (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	1559.99	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 день%	60	60	55	56		84	61	88	98	59	98	84	78
среднее за 1 неде	270	263	1044	7538		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 обеда и полдника с 12 лет и старше.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+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 день%	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 день%	50	49	47	46		72	82	99	86	51	64	73	66