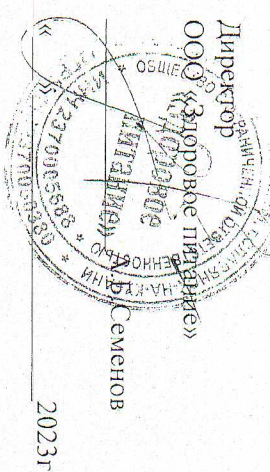


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖАЮ:



**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			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со ступеным молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 1*	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
День 1	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)*	40	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13
Итого за 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
		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 белокочанной 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 картофельный 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	10,00	24,00	2,80
	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		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 картофельная 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	41,00	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	496,95		1,83	1,42	56,78	24,23	309,39	103,37	491,22	4,70
Неделя 1	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00
День 2	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
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 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
	Фрукты свежие (манго)	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
Итого за завтрак		590	22,61	17,39	94,65	618,43		0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	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	54-1с-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
	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	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	50,05	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	Вареники ленивые со сметаной	150	11,94	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	17,34	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	Витамины							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
Питие	Питие 1	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
	Питие 2	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
	Питие 3	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
	Питие 4	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
	Питие 5	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 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
	Помидор в нарезке	640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88
	Уха с крупой	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72
	Капуста тушеная с мясом	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
	Чай с молоком	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,90	3,66
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	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	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
	Фрукты свежие (банан)	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	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
	Подливка	956	42,41	34,53	108,85	862,95		0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91
Итого за ужин	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
	Тфелеги	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
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	6,00	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
	Итого за ужин	410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	28,00	26,56	138,05	46,31	193,86	4,94
Итого за подливку	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Бифштексов	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	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
	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	0,33
	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
Итого за завтрак	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
	Обед	620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61
	Салат из сырых овощей	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
	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
	Бычковые 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
Итого за обед	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
	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
	Фрукты свежие (манго)**	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 ужин	Полдник	1016	32,48	36,05	119,03	916,20		0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46
	Капша пшеница с фруктами	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
	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	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 подливку	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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огулец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 5	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	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	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	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 завтрак		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
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	93,60	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	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
	Плов из птицы	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
	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		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
Подлив	Рыба запеченная в омлете	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
	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 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 подлив		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
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	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
День 6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	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
Завтрак	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	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		570	18,72	16,71	72,06	544,00		0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	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	72,95	54-15с-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
	Капша ячневая 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
	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
	Сыр порционный	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 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		926	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
Подлив	Салат из зеленого горошка	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
	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 кисло-омоложенный "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 подлив		394	22,28	15,62	43,97	383,68		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	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-33-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
День 7	Тфтели с соусом	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
Завтрак	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 (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	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 завтрак		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
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	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	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со сливочным молоком	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
	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	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		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
Полдник	Голубцы ленивые	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
	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 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 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
Неделя 2	Салат из свежих с зеленым 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
День 8	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
Завтрак	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
	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	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	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		650	26,47	22,88	79,47	680,11		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	91,70	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	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
	Виточек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
	Каша пшеничная вязкая	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
	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
	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 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
Полдник	Салат Степной	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
	Бульон 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 (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 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		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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционный	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	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 "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
Итого за завтрак	Хлеб ржаного-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 ржаного-пшеничный	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 ржаного-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	2,53
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
Подлив	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 хм	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржаного-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 подлив		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	Лазу	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
	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
Завтрак	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 ржаного-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	10,00	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
	Пи из свежей капусты с картофелем 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
	Копилеты 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 ржаного-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
Подлив	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
	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	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за подлив		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

Примечание:

* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

*** - допускается выдача иных фруктов.

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

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 неде	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 обед с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	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 завтрак с 12 лет и старше.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	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