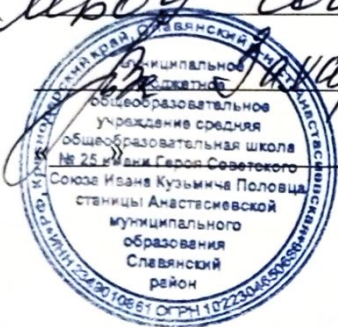


СОГЛАСОВАНО:

*Директор*  
*МБОУ СОШ № 25*  
*А. Черненко Т. В.*



2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Здоровое питание»  
*А. В. Семенов*



2023г.

**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										
<b>Неделя 1</b>	Запеканка из творога со стуженым молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 1т	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
<b>День 1</b>	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
<b>Завтрак</b>	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,00</b>	<b>30,09</b>	<b>97,99</b>	<b>600,11</b>		<b>2,13</b>	<b>0,36</b>	<b>71,82</b>	<b>11,74</b>	<b>606,79</b>	<b>74,84</b>	<b>418,80</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>901</b>	<b>28,31</b>	<b>22,98</b>	<b>121,04</b>	<b>841,40</b>		<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>340,08</b>	<b>45,92</b>	<b>205,49</b>	<b>134,64</b>	<b>499,62</b>	<b>8,05</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>424</b>	<b>16,16</b>	<b>16,12</b>	<b>63,10</b>	<b>496,95</b>		<b>1,83</b>	<b>1,42</b>	<b>56,78</b>	<b>24,23</b>	<b>309,39</b>	<b>103,37</b>	<b>491,22</b>	<b>4,70</b>
<b>Неделя 1</b>	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
<b>День 2</b>	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТГК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
<b>Завтрак</b>	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 (мандарин)	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,61</b>	<b>17,39</b>	<b>94,65</b>	<b>618,43</b>		<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>208,40</b>	<b>41,57</b>	<b>356,85</b>	<b>165,42</b>	<b>486,24</b>	<b>4,29</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>916</b>	<b>26,96</b>	<b>33,89</b>	<b>110,74</b>	<b>950,47</b>		<b>0,35</b>	<b>0,79</b>	<b>533,18</b>	<b>18,82</b>	<b>633,47</b>	<b>134,58</b>	<b>670,80</b>	<b>10,06</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,34</b>	<b>16,40</b>	<b>37,81</b>	<b>377,35</b>		<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>98,00</b>	<b>2,03</b>	<b>555,60</b>	<b>53,58</b>	<b>408,75</b>	<b>0,85</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
		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
Неделя 1	Салат из белокоч. капусты с огурцом	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
День 3	Котлета особая	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
	Каша гречневая	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
	Сок (яблочный)	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 пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	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
Итого за завтрак		80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3з-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72
Обед	Помидор в нарезке	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
	Уха с крупой	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
	Капуста тушеная с мясом	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
	Чай с молоком	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 пшеничный йодированный	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
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Фрукты свежие (банан)	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 обед		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
Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	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
	Тефтели	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
	Кисель из сока	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 пшеничный йодированный	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 полдник		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
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	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
День 4	Бефстроганов	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
Завтрак	Макаронные изделия отварные	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
	Капуста тушеная	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
	Компот из свежих яблок	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 пшеничный йодированный	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
Итого за завтрак		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
Обед	Салат из сырых овощей	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
	Борщ со сметаной	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
	Биточки из говядины	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
	Картофельное пюре	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
	Кофейный напиток на молоке	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 пшеничный йодированный	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
	Хлеб ржано-пшеничный	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		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
Полдник	Каша пшеничная 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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	430	7,09	8,24	80,76	429,02	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
Итого за полдник								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	Углеводы										
Неделя 1	Огурец 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		<b>670</b>	<b>17,73</b>	<b>12,54</b>	<b>92,91</b>	<b>644,59</b>		<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>535,56</b>	<b>15,52</b>	<b>182,30</b>	<b>121,43</b>	<b>393,88</b>	<b>4,86</b>
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		<b>871</b>	<b>27,91</b>	<b>32,03</b>	<b>118,18</b>	<b>850,92</b>		<b>0,35</b>	<b>0,51</b>	<b>366,24</b>	<b>19,32</b>	<b>442,22</b>	<b>179,58</b>	<b>584,61</b>	<b>5,80</b>
Полдник	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 полдник		<b>351</b>	<b>12,88</b>	<b>10,12</b>	<b>30,37</b>	<b>298,45</b>		<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>58,02</b>	<b>2,17</b>	<b>79,23</b>	<b>50,07</b>	<b>277,19</b>	<b>3,43</b>
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		<b>570</b>	<b>18,72</b>	<b>16,71</b>	<b>72,06</b>	<b>544,00</b>		<b>0,62</b>	<b>0,61</b>	<b>185,12</b>	<b>27,40</b>	<b>238,90</b>	<b>108,00</b>	<b>363,00</b>	<b>6,54</b>
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
	Каша 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 порционнно	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		<b>926</b>	<b>30,99</b>	<b>34,27</b>	<b>108,35</b>	<b>860,81</b>		<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>318,95</b>	<b>80,78</b>	<b>370,65</b>	<b>115,22</b>	<b>599,71</b>	<b>8,29</b>
Полдник	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 кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		<b>394</b>	<b>22,28</b>	<b>15,62</b>	<b>43,97</b>	<b>383,68</b>		<b>0,22</b>	<b>0,55</b>	<b>143,42</b>	<b>4,34</b>	<b>314,40</b>	<b>101,40</b>	<b>445,03</b>	<b>3,69</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 2</b>	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-3з-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
<b>День 7</b>	Тефтели 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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>22,06</b>	<b>17,31</b>	<b>94,85</b>	<b>654,51</b>		<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>199,04</b>	<b>38,22</b>	<b>142,49</b>	<b>106,71</b>	<b>363,58</b>	<b>9,01</b>
<b>Обед</b>	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 сгущенным 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
<b>Итого за обед</b>		<b>866</b>	<b>35,01</b>	<b>38,43</b>	<b>125,64</b>	<b>928,69</b>		<b>0,33</b>	<b>0,60</b>	<b>1414,70</b>	<b>6,33</b>	<b>631,61</b>	<b>144,54</b>	<b>644,59</b>	<b>5,43</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>364</b>	<b>12,46</b>	<b>11,88</b>	<b>40,78</b>	<b>348,29</b>		<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>33,10</b>	<b>14,10</b>	<b>230,20</b>	<b>60,81</b>	<b>297,22</b>	<b>3,64</b>
<b>Неделя 2</b>	Салат из свеклы 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
<b>День 8</b>	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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>26,47</b>	<b>22,88</b>	<b>79,47</b>	<b>680,11</b>		<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>394,36</b>	<b>26,83</b>	<b>400,72</b>	<b>151,35</b>	<b>567,40</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед</b>	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
	Биточек 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
<b>Итого за обед</b>		<b>1011</b>	<b>30,84</b>	<b>30,37</b>	<b>123,28</b>	<b>879,88</b>		<b>2,41</b>	<b>0,32</b>	<b>369,64</b>	<b>40,61</b>	<b>173,31</b>	<b>104,80</b>	<b>478,64</b>	<b>8,81</b>
<b>Полдник</b>	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
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,07</b>	<b>12,78</b>	<b>43,56</b>	<b>322,97</b>		<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>456,35</b>	<b>6,67</b>	<b>176,73</b>	<b>44,49</b>	<b>183,23</b>	<b>5,99</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	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
	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		<b>610</b>	<b>20,25</b>	<b>17,95</b>	<b>77,97</b>	<b>549,44</b>		<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>114,38</b>	<b>3,43</b>	<b>552,30</b>	<b>79,40</b>	<b>463,40</b>	<b>2,99</b>
	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	2,53
Итого за обед		<b>1001</b>	<b>28,09</b>	<b>22,87</b>	<b>143,07</b>	<b>897,66</b>		<b>0,48</b>	<b>3,27</b>	<b>224,89</b>	<b>104,74</b>	<b>268,41</b>	<b>129,22</b>	<b>628,66</b>	<b>10,37</b>
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 хн	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		<b>424</b>	<b>3,19</b>	<b>10,39</b>	<b>38,80</b>	<b>265,70</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>513,58</b>	<b>19,42</b>	<b>93,10</b>	<b>54,68</b>	<b>137,32</b>	<b>3,32</b>
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	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		<b>595</b>	<b>23,62</b>	<b>24,96</b>	<b>86,93</b>	<b>622,05</b>		<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>36,30</b>	<b>19,63</b>	<b>114,48</b>	<b>114,76</b>	<b>345,87</b>	<b>6,10</b>
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 сметаной	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
	Макаронные изделия 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 витаминизированное	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		<b>906</b>	<b>34,41</b>	<b>36,98</b>	<b>131,89</b>	<b>921,14</b>		<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>952,08</b>	<b>18,39</b>	<b>408,56</b>	<b>139,11</b>	<b>573,87</b>	<b>7,43</b>
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	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за полдник		<b>450</b>	<b>20,60</b>	<b>13,49</b>	<b>99,21</b>	<b>447,70</b>		<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>49,70</b>	<b>4,63</b>	<b>385,27</b>	<b>71,80</b>	<b>391,70</b>	<b>2,49</b>

Примечание:

\* - допускается выдача иных кондитерских изделий;  
 \*\* - допускается выдача иных фруктов.



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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	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	<b>22,33</b>	<b>21,61</b>	<b>88,94</b>	<b>628,22</b>	<b>23</b>	<b>0,54</b>	<b>0,38</b>	<b>291,21</b>	<b>23,49</b>	<b>283,64</b>	<b>121,44</b>	<b>419,43</b>	<b>5,97</b>
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%	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>49</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>32</b>
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%	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

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%	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>48</b>		<b>71</b>	<b>71</b>	<b>50</b>	<b>81</b>	<b>54</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>66</b>
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%	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>46</b>		<b>72</b>	<b>82</b>	<b>99</b>	<b>86</b>	<b>51</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>66</b>