

СОГЛАСОВАНО:

М.В.В.У.
М.В.В.У.
М.В.В.У.
2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Здоровое питание»
ИЗДАНИЕ
А.В. Семенов
2023г.

**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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со ступеным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	54 - 1т	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	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		505	18,77	24,51	81,20	495,30		2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
Итого за обед		150	3,18	4,25	19,78	130,66		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	520-04	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
Итого за полдник		40	3,04	0,32	19,68	93,76		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
	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
Полдник	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
	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
Неделя 2	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 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
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
	Фрукты свежие (мангларин)**	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 завтрак		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
	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
Обед	Рассолник 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
Итого за обед		200	1,40	0,00	29,00	122,00		0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Кисель из кураги	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед		30	1,98	0,36	11,88	51,24		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	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
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 кислородный "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 пиши	Наименование	Вес	Белки	Жир	Углеводы	Энергичность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
Неделя 1	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
	Капша 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
Неделя 3	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
	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 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	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Капустя тушеная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10ж-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
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
	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	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Итого за обед	Фрукты свежие (банан)**	790	22,97	25,69	96,49	698,43		0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
	Салат из капусты белокоч. и свежлы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тфреши	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	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
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
	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
	Бифстрогов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,41
Неделя 4	Капустя тушеная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	Компот из свежих ябллок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 жн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	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
Итого за завтрак	Салат из сырых овощей	550	22,27	25,88	68,44	595,92		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	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Биточки из говядины	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Картофельное пюре	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	2,14
Обед	Кофейный напиток на молоке	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
	Хлеб пшеничный йодированный	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	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 (манدارин)**	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
	Капша пшеничная с фруктами	885	28,43	31,58	100,80	790,74	ТТК	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
	Компот из свежих ябллок	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07		0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 жн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
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
	Итого за полдник	375	5,20	6,19	62,10	331,65		0,19	0,05	22,19	4,04	39,87	47,27	130,84	3,15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергичность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-23-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
	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 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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	7,00	2,80	13,00
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,60	0,78	
	Итого за завтрак	540	12,90	10,06	69,06	485,80		0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
	Салат из 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
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	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	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
Подлник	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	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 подлник	335	11,82	9,93	24,03	271,12		0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,55	251,91	2,81
	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
Неделя 2	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	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	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
	Итого за завтрак	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
Обед	Икра свекольная	550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
	Рассольник ленинградский со сметаной	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
	Туляш	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
	Капша ячневая вязкая	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	820	25,41	27,79	115,87	773,59		0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
Подлник	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
	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	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 подлник	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

Присм 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	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Тфтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
	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
Завтрак	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
	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		540	15,42	12,63	71,28	483,19		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	56,80	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	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
Итого за обед	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
Итого за обед		745	29,36	30,12	106,26	779,87		0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
Полдник	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с 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	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		340	13,46	10,53	37,92	315,77		0,12	0,30	31,26	11,90	222,40	55,13	272,50	3,21
Неделя 2	Салат из свежеты с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Рыба тушеная в томате совами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
Завтрак	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	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		560	23,54	18,86	67,87	583,13		0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Виточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
Итого за обед	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	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	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Полдник	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 (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		880	26,10	25,22	103,40	736,43		2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47
Итого за 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
	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
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53
День 9	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 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 ржано-пшеничный	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
Обед	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
Итого за обед	Рыба запеченная в оmelette	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
Полдник	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
Итого за обед	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	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Полдник	Рату из овощей	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
	Компот из свежих яблок	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
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Азу	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
День 10	Компот из смеси сухофруктов	370	4,42	7,84	32,62	214,26	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
	Хлеб пшеничный йодированный	200	15,79	15,75	16,64	263,81	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,30	0,00	17,18	69,65	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,32	0,24	7,92	34,16	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
	Салат из моркови по-корейски	540	1,50	5,00	21,00	94,50		0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем и сметан	60	20,43	21,15	72,58	509,00		0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
	Котлеты из говядины	200/5	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
Итого за обед	Макаронные отварные	90	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
	Какао на молоке витаминизированный	150	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
Полдник	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	150	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	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	Напиток кисломолочный "Снежок"	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
	Булочка "Домашняя"	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	Запеканка из макарон с яблоками	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
		150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
Итого за полдник		350	20,21	11,59	86,34	402,00		0,23	0,35	49,00	3,93	357,00	65,90	353,70	2,10

Примечание: * - допускается введение иных кондитерских изделий;

** - допускается введение иных фруктов.

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

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	ценность ккал 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 неделю	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 завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность завтрак	Энергетическая ценность завтрак %	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)										
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 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 неде	213	227	883	6356		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 неде	55	58	53	54		84	53	90	97	53	96	74	99
среднее за 1 неде	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день%	59	57	53	55		92	62	83	110	52	82	76	100

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов 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

Накопительная ведомость по продуктам (нетто) 7-11 лет (1-4 класс) завтрак и обед.

№	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	факт	норма среднес.	% выполн
1	Хлеб ржаной-пшеничный	30,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	480,00	48,00	80	60
2	Хлеб пшеничный	66,55	60,00	88,44	90,24	100,24	60,00	60,00	83,66	90,00	70,00	769,13	76,91	150	51
3	Мука пшеничная	9,00	0,00	1,20	4,60	17,40	3,00	22,35	15,00	7,60	2,00	82,15	8,22	15	55
4	Крупы, бобовые	4,00	39,00	53,50	0,00	35,00	37,50	17,00	37,50	35,30	0,00	258,80	25,88	45	58
5	Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	85,00	8,50	15	57
6	Картофель	188,28	60,00	40,00	128,28	56,40	60,00	128,28	150,00	148,28	120,00	1079,52	107,95	187	58
7	Овощи свежие, зелень	69,40	104,60	274,50	278,40	243,70	153,00	151,00	163,52	103,60	145,20	1686,92	168,69	280	60
8	Фрукты свежие	110,00	220,00	117,00	150,00	0,00	100,00	0,00	110,00	117,00	100,00	1024,00	102,40	185	55
9	Фрукты сухие	0,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	30,00	0,00	0,00	15,00	85,00	8,50	15	57
10	Соки	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	1000,00	100,00	200	50
11	Масо	0,00	0,00	130,40	145,60	0,00	79,00	66,50	0,00	0,00	145,60	567,10	56,71	70	81
12	Цыпленка	0,00	82,50	0,00	0,00	69,00	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	204,50	20,45	35	58
13	Рыба	106,20	0,00	0,00	0,00	71,28	0,00	0,00	73,20	88,00	0,00	338,68	33,87	58	58
14	Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	0
15	Молоко	126,40	252,00	0,00	240,60	247,55	57,70	144,00	200,00	166,50	216,60	1651,35	165,14	300	55
16	Творог	120,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00	270,90	27,09	50	54
17	Сыр	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	57,00	5,70	10	57
18	Сметана	5,20	10,00	0,00	25,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	5,00	55,20	5,52	10	55
19	Масло сливочное	12,21	20,40	18,55	27,10	17,45	19,05	9,10	14,50	14,30	20,75	173,41	17,34	30	58
20	Масло растительное	8,00	9,80	9,70	9,00	8,00	8,80	6,00	13,10	6,20	4,20	82,80	8,28	15	55
21	Яйцо	3,50	82,86	0,00	0,00	4,40	92,30	6,00	4,00	26,00	0,00	219,06	21,91	40	55
22	Сахар	17,20	18,70	18,00	19,10	15,00	0,70	25,00	25,00	15,00	18,60	172,30	17,23	30	57
23	Кондитерские изделия	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	5,50	10	55
24	Чай	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	4,00	0,40	1	40
25	Какао	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	6,00	0,60	1	60
26	Кофейный напиток	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	10,00	1,00	2	50
27	Овощи консервированные солёные в т.ч. томат паста	0,00	20,80	3,60	3,70	55,10	15,20	6,80	4,00	0,00	15,80	125,00	12,50	169	7
28	Крахмал	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	1,80	3	60
29	Соль	1,20	1,10	1,70	2,25	1,50	1,90	1,00	1,90	1,20	1,20	14,95	1,50	3	50