

СОГЛАСОВАНО:

Директор ШКОЛЫ № 2

С.В. Козлова

2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Здоровье питания»

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

Пример 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 сушеным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	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	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0,00	0,00	19,85	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	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	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36	
Обед	Суп картофельный с крутой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	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	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61	
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
Итого за обед	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	0,01	0,00	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	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	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Подлник	Запеканка картофельная с мясом	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	
	Кофейный напиток на молоке	150	9,30	8,05	25,77	233,15	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
Итого за подлник	Плов из птицы	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Неделя 1	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	
	Какао на молоке витаминизированный	160	8,34	9,01	27,63	232,41	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Фрукты свежие (манго)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
Итого за завтрак	Икра свекольная	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	
	Рассолник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	6,80	71,40	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93	
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	109,98	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	Фрукты свежие (груша)**	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	
Подлник	Вареники ленивые со сметаной	800	21,76	26,07	100,47	814,43	0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	14,94	11,40	16,21	244,35	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65	
	Итого за подлник	200	5,40	5,00	21,60	133,00	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
Итого за обед	350	20,34	16,40	37,81	377,35	0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеволн										
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	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	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	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16	
Завтрак	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04	
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	4,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Помидор в нарезке	570	20,77	24,01	91,85	579,10	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58	
	Суп картофельный бобовые	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54	
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	4,09	2,98	14,43	101,13	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42	
	Чай с лимоном	150	11,56	16,43	9,90	274,55	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	Фрукты свежие (банан)**	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	
	Итого за обед	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66	
Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	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	
	Тертели	60	0,94	3,11	3,27	61,13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65	
	Кисель из сока	90	9,48	10,31	14,56	205,60	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58	
Итого за полдник	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,31	0,05	22,47	92,99	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Итого за полдник	370	12,25	13,63	50,14	406,60	0,08	0,14	24,94	20,57	113,06	39,06	167,37	4,32	
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65	
	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	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	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48	
Завтрак	Капуста тушеная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41	
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	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	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Салат из сырых овощей	550	22,27	25,88	68,44	595,92	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58	
	Обед	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36	
Итого за обед	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83	
	Виточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14	
	Картофельное пюре	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	
Итого за полдник	Кфейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
	Хлеб пшеничный йодированный	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	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за обед	Фрукты свежие (мангарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
	Каша пшеничная с фруктами	885	28,43	31,58	100,80	790,74	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28	
	Полдник	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	
Итого за полдник	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	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	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	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергич ность	№ рецептур	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Отвар 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	2,80	13,00	0,22
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
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
	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
	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Рыба запеченная в омлете	740	23,35	25,65	101,55	703,78	337-13	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
	Чай с повидлом	100	10,24	9,69	6,26	198,06	685-04	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Хлеб ржано-пшеничный	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	109-13	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Зеленый горошек	335	11,82	9,93	24,03	271,12	22-16	0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,55	251,91	2,81
	Омлет натуральный	60	1,70	0,10	3,50	28,60	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
	Кисель плодово-ягодный витаминизиро	150	12,70	18,00	5,30	225,50	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,60	0,22
День 6	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
	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	550	17,64	18,80	59,86	472,64	78-04	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	132-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	437-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
Обед	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	510-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	150	3,61	3,76	22,39	138,11	Пром.	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
	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
	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 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
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Итого за полдник	370	22,66	13,96	41,49	355,85		0,19	0,49	119,62	3,82	302,05	95,81	409,14	3,14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
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
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
	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
	Суп с крутой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,04	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
Обед	Сырники из творога со сливочным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	16,01	18,46	81,60	1,14
	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
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
	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	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	340	13,46	10,53	37,92	315,77	106-22	0,12	0,30	31,26	11,90	222,40	55,13	272,50	3,21
Неделя 2	Салат из свежки с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	374-04	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Рыба тушеная в томате со овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	426-13	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	689-04	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	108-13	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	Салат из сборных овощей	560	23,54	18,86	67,87	583,13	102-22	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
	Суп-лапша домашняя	60	0,91	6,10	2,65	68,72	148-04	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Биточек из кур	200	2,25	4,26	11,05	96,93	54-23м-22	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
Обед	Каша пшеничная вязкая	90	13,10	9,99	13,14	185,43	243-13	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Чай с сахаром	150	4,18	3,75	24,98	150,96	685-04	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,20	0,00	9,24	37,69	108-13	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Итого за обед	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
	Фрукты свежие (яблоко)**	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 полдник	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
Полдник	Салат Степной	880	26,10	25,22	103,40	736,43	25-04	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
	Бутерброд с сыром	100	1,31	3,72	7,52	68,49	91-13	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Сок (грушевый)	35	4,44	8,68	7,42	126,32	Пром.	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,00	0,15	20,70	94,00	109-13	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Итого за полдник	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
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
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		545	16,91	15,03	80,94	525,35		0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукуруз	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
Обед	Рыба запеченная в 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
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		880	22,75	21,84	102,00	737,22		0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
Подлник	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за подлник		370	4,42	7,84	32,62	214,26		0,12	0,11	385,58	15,32	73,00	43,10	107,70	2,82
День 10	Азу	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		540	20,43	21,15	72,58	509,00		0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
Обед	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Пи из свежей капусты с картофелем и смете	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Котлеты из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
	Макароны отварные	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТГК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		785	31,48	32,25	115,27	804,78		0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
Подлник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Запеканка из макарон с яблоками	150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
Итого за подлник		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 замена иных кондитерских изделий;
 ** - Допускается замена иных фруктов.